Med.
845

..tl.Bibliothek
..egensburg

Med. 845

Gesundheits-Katechismus.

Wie das vorstehende Kind gekleidet ist, so sollten alle Kinder, sowohl männlichen, als weiblichen Geschlechts, vom Anfange des dritten, bis zum Ende des achten Jahrs, gekleidet seyn: in dieser freyen Kleidung, ohne Druck und Zwang, würde der Körper der Menschen gesünder, stärker, größer und schöner werden.

Gesundheits-Katechismus

zum Gebrauche

in den Schulen

und

beym häuslichen Unterrichte.

von

Bernhard Christoph Faust. D.

Gräfl. Schaumburg-Lippischem Hofrath und Leibarzt, der Kön. Märkischen Oekonom. Gesellschaft zu Potsdam, der Schweizerischen Gesellsch. korrespond. Aerzte und Wundärzte, und der Kön. Churf. Landwirthschafts-Gesellsch. zu Celle Mitglied.

Mit 4 Holzschnitten.

30 Stücke dieses Buchs kosten 1 Rthl. — 1 Stück 1 gGr.
In Pappe eingebunden 20 St. 1 Rthl. — 1 St. $1\frac{1}{3}$ gGr.

Vierte und verbesserte Auflage.

Leipzig, 1795.
bey Paul Gotthelf Kummer.

An die Schullehrer
den Gebrauch des Gesundheits-Katechismus betreffend.

Ihr, würdige Männer, liebt die Kinder, die zu euch in die Schule kommen. Sie kommen zu euch, um mit Hülfe eures Unterrichts und eurer Lehre gesunde, verständige, tugendhafte und glückselige Menschen zu werden. Und da dieses Buch nun lehrt, wie der Mensch von seiner Kindheit an leben muß, um gesund zu seyn, das, wie Sirach sagt, besser als Gold ist; so werdet ihr ja gewiß gern eure lieben Kinder daraus unterrichten: und da ihr als geschickte Schullehrer überzeugt seyd, daß das bloße Auswendiglernen der Antworten keinen Nutzen für die Kinder habe; so werdet ihr wohl etwa auf folgende Art euren Unterricht anstellen.

1. Das Kapitel, worüber gelehrt werden soll, wird bald vom Lehrer, bald von zwey Kindern, die recht gut und deutlich lesen, und von denen das Eine die Fragen, das Andere die Antworten lieset, zuerst vorgelesen; und der Lehrer, der auf jeden zu ertheilenden Unterricht sich wird vorbereitet und den ganzen Inhalt dieses Buchs sich recht wird bekannt gemacht haben, erklärt alsdann den Inhalt, und die Wichtigkeit des vorgelesenen Kapitels im Ganzen und in allgemeinen Sätzen.

2. Der Lehrer nimmt jede Frage und Antwort der Reihe nach einzeln vor, und lieset sie noch einmahl recht deutlich ab. Er erklärt den Sinn und die Bedeutung der Wörter und der Gedanken, sowohl in der Frage, als in der Antwort. Alsdann löset er die Frage und Antwort, die oft aus mehreren Sätzen besteht, in einzelne und solche Sätze auf, die auch dem Verstande der Kinder leicht und begreiflich sind. Er unterredet sich mit seinen Kindern; und auf eine sinnliche Art, durch leichte, einfache, fortschreitende Fragen, bringt er die Kinder auf die Wahrheit und Lehre, die in der vor-

gelesenen Frage und Antwort enthalten ist. Eine Frage und Antwort muß aus der andern fließen, und die Kinder müssen selbst, mit ihrem Verstande, das, was wahr und gut ist, finden und begreifen. — Haben die Kinder die in der vorgelesenen Frage und Antwort enthaltene Wahrheit und Lehre gefunden und begriffen; so wird zur folgenden geschritten. Sind alle Fragen einzeln dem Verstande der Kinder begreiflich gemacht worden; so wird

3. das ganze Kapitel, der Reihe nach, den Kindern abgefragt. Verstehen die Kinder alle im Kapitel enthaltene Wahrheiten und Lehren; so wird

4. der jedesmahlige Unterricht allemahl mit Wiederhohlung des Gelernten und damit beschlossen, daß der Lehrer jedes Kind frägt: was es sich wohl heute daraus behalten? wobey dann Jedes etwas Besonderes sagen muß, was nicht von einem Andern schon vorgebracht ist; z. B. welches Kind wird nun das oder jenes Schädliche wohl noch thun? wolltet ihr das wohl nicht so machen? wolltet ihr das wohl nicht euren Aeltern und den Leuten in eurem Hause wieder erzählen? was könntet ihr wohl schon dazu thun, daß dieß oder jenes so gemacht oder abgestellt würde, wie ihr hörtet, daß es recht sey? wüßtet ihr wohl Keinen, dem das nützlich wäre, was wir heute hatten, wenn ihr es ihm sagtet? was hast Du und Du dir vorgenommen, nun nach diesem Gelernten zu thun, oder zu lassen? u. s. w.

5. Durch die unter die Fragen und Antworten gesetzten Anmerkungen, durch das Exempelbuch zum Gesundheits-Katechismus von A. C. Müller. Hannover 1795, und aus Becker's Noth- und Hülfsbüchlein, von Rochow's Kinderfreunde, Salzmann's Thüringer Boten, Seiler's Lesebuche, Zerrenner's Volksbuche und andern guten Schul- und Volks-Büchern wird der geschickte Schullehrer viele Wahrheiten und Lehren erläutern und bestätigen, und durch Erzählungen und Beyspiele den Kindern angenehm, sinnlich und anschaulich machen.

6. Wenn z. B. Fieber, Blattern, Masern, Ruhren oder andere Krankheiten am Orte, oder in der Nähe herrschen; so

so wird das davon handelnde Kapitel vorzüglich und mehreremahle in der Schule abgehandelt.

7. Zwey Tage in der Woche wird wohl jedesmahl eine Stunde über ein Kapitel dieses Buchs gelehrt; damit der ganze Gesundheits-Katechismus, wo möglich, zweymahl in einem Jahre durchgelehrt, und dem Verstande und dem Gedächtnisse der Kinder recht eingeprägt werde.

Wohl auf diese Art werdet ihr, würdige Schullehrer, eure lieben Kinder unterrichten. Und thut ihr es; so werden die Menschen und die künftigen Geschlechter ihre Gesundheit und Glückseligkeit zum großen Theil euch zu danken haben; und der Gott, der da will, daß allen Menschen durch Erkenntniß der Wahrheit an Seel' und Leib geholfen werde, und der Nichts unbelohnt läßt, wird es euch belohnen in Zeit und Ewigkeit.

Des Leibes warten und ihn nähren, Das ist, o Schöpfer, meine Pflicht. Muthwillig seinen Bau versehren, Verbietet mir dein Unterricht. O stehe mir mit Weisheit bey, Daß diese Pflicht mir heilig sey!

Sollt ich mit Vorsatz das verletzen, Was zur Erhaltung mir vertraut? Sollt ich gering den Körper schätzen, Den du, als Schöpfer, selbst erbaut? Weß ist mein Leib? Er ist ja dein; Sollt ich denn sein Zerstörer seyn?

Ihn zu erhalten, zu beschützen, Giebst du mit milder Vaterhand. Die Mittel, die dazu uns nützen; Und zum Gebrauch giebst du Verstand. Dir ist die Sorge nicht zu klein. Wie sollte sie denn mir es seyn?

Gesunde Glieder, muntre Kräfte, O Gott! wie viel sind die nicht werth! Wer taugt zu des Berufs-Geschäfte, Wenn Krankheit seinen Leib beschwert? Gesundheit und ein heitrer Muth, Sind ja der Erde größtes Gut!

So laß mich denn mit Sorgfalt meiden, Was meines Körpers Wohlseyn stört! Daß nicht, wenn seine Kräfte leiden, Mein Geist den innern Vorwurf hört: Du selbst bist Störer deiner Ruh; Du zogst dir selbst dein Uebel zu.

Laß jeden Sinn und alle Glieder, Mich zu bewahren, achtsam seyn! Drückt mich die Last der Krankheit nieder, So flöße selbst Geduld mir ein! Gewähr auch dann mir guten Muth, Und segne, was der Arzt dann thut!

Erste Abtheilung.

Von der Gesundheit.

I. Von der Gesundheit, ihrem Werthe und der Pflicht, sie zu erhalten, und die Menschen, vorzüglich die Kinder, darüber zu unterrichten.

1. Liebe Kinder! Athmen, leben in der Schöpfung Gottes; ist das etwas Gutes? heißt das Wohlseyn und Freude genießen?

Ja; leben heißt Gutes, es heißt Wohlseyn und Freude genießen; das Leben ist eine gute Gabe Gottes.

Ps. 150, 6. Alles, was Athem hat, lobe den Herrn!

Ps. 145, 16. Du, o Herr, erfüllst alles, was lebt, mit Wohlgefallen.

Ps. 36, 6. 9. Herr, deine Güte reichet, so weit der Himmel ist. Die Menschen werden erquickt von den reichen Gütern deines Hauses, und du tränkest sie mit Freuden, als mit einem Strome.

Ps. 136, 1, 8, 9, 25. Danket dem Herrn! denn er ist freundlich. Der die Sonne schuf, dem Tage vorzustehen; den Mond und die Sterne, der Nacht vorzustehen; der allem Fleische Speise giebt: denn seine Güte währet ewiglich.

2. Wodurch kann man noch sonst beweisen, daß das Leben eine gute Gabe Gottes sey?

Durch den von Gott in den Menschen gelegten Trieb, das Leben zu erhalten.

3.

3. Wie muß der Körper des Menschen, der seiner Seele zur Grundlage, zur Wohnung und zum Werkzeuge dient, beschaffen seyn, wenn der Mensch vollkommen und lange leben, und viel Gutes und viele Freuden genießen soll?

Er muß gesund seyn.

4. Wodurch könnt ihr noch ferner beweisen, daß der Mensch gesund seyn müsse?

Durch das Gebot Gottes: im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brod essen. 1 B. Mos. 3, 19. Und nur der Gesunde kann stark arbeiten.

5. Können wir wohl die Vollkommenheit und Glückseligkeit unserer Seele befördern, wenn wir nicht auch für unsern Körper sorgen?

Nein; Gott hat Seele und Körper so innig mit einander verbunden, daß durch eine vernünftige Sorge für den Körper auch die Vollkommenheit und die Glückseligkeit der Seele befördert wird.

6. Was versteht man unter Gesundseyn?

Daß der Körper ohne Fehler und Schmerzen, alle seine Verrichtungen frey und leicht ausübe, und der Seele zu Gebot stehe.

7. Wie fühlt sich der Gesunde?

Der Gesunde fühlt sich stark, voll Leben und Kraft; es schmeckt ihm Essen und Trinken, er kann Wind und Wetter ertragen, die Bewegung, oder die Arbeit wird ihm nicht sauer, und es ist ihm gar wohl.

8. Wie fühlt sich im Gegentheil der Kranke, und ist es ihm auch wohl?

Nein, es ist ihm nicht wohl: der Kranke fühlt sich schwach, matt und kraftlos; das Essen schmeckt ihm nicht, er kann nicht Wind und Wetter ertragen, er kann nicht arbeiten, er hat Angst und Schmerzen, und der Freuden seines Lebens sind nur wenige.

9. Könnt ihr Kinder frohseyn und lachen, scherzen und springen, essen und schlafen, wenn ihr krank seyd?

Nein, das können wir nur, wann wir gesund sind.

Anm. Findet sich ein Kind in der Schule, das vor nicht langer Zeit einige Tage oder Wochen krank gewesen ist, so frägt es der Lehrer über seine während der Krankheit gehabten Empfindungen; vergleicht sie mit seinem jetzigen Wohlbefinden; und läßt das Kind daraus einen Schluß über den großen Werth der Gesundheit ziehen.

10. Was sagt Sirach von dem Gesundseyn?

Im 30ten Kap. v. 14 bis 16 sagt er: es ist besser, einer sey arm und dabey frisch und gesund, dann reich und ungesund. Gesund und Frischseyn ist besser denn Gold; und ein gesunder Leib ist besser, denn groß Gut. Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe, und keine Freude des Herzens Freude gleich.

11. Ist der Werth der Gesundheit also sehr groß?

Ja; die Gesundheit ist an und für sich das kostbarste Gut, und sie ist das wichtigste Mittel zum Genusse aller Güter und Freuden des Lebens.

12. Kann nicht auch der Kranke die Güter und die Freuden des Lebens genießen?

Nein, er kann sie nicht genießen.

13. Was helfen dem Menschen alle Güter und Freuden des Lebens, wann er krank ist und sie nicht genießen kann?

Sie helfen ihm wenig, oder nichts.

14. Da also die Gesundheit das schätzbarste Gut des Lebens ist: welche Pflicht hat der Mensch in Ansehung ihrer gegen sich selbst?

Er muß seine Gesundheit zu erhalten suchen.

15. Welche Pflicht hat der Mensch gegen seine Nebenmenschen in Rücksicht ihrer Gesundheit und ihres Lebens?

Der Gesundheit und dem Leben seiner Nebenmenschen nicht zu schaden; und mit dem Gifte ansteckender Krankheiten sie nicht anzustecken.

16. Und was sind Aeltern ihren Kindern schuldig?

Sie sind schuldig, die größte Sorge auf die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit ihrer Kinder zu verwenden.

(Anmerkung. Die Schullehrer und die Aeltern müssen die Kinder durch das Wohlseyn und die Freuden, die sie in so grossem Maaße bey der Gesundheit genießen; und im Gegensatze durch die täglichen Beyspiele der vielfachen Leiden und des Elends, die die Kranken erdulden, von dem unschätzbaren Werthe der Gesundheit und der daraus fließenden Pflicht, sie zu erhalten, recht lebhaft und innigst zu überzeugen suchen.)

17. Erfüllen die Menschen diese Pflichten?

Nein, sie erfüllen sie selten.

18. Warum erfüllen sie diese Pflichten selten?

1. Weil die wenigsten Menschen den unschätzbaren Werth der Gesundheit deutlich erkennen.

2. Weil sie unbekannt mit dem Baue und der Beschaffenheit des menschlichen Körpers sind.

3. Weil sie nicht wissen, was der Gesundheit nützlich oder schädlich ist.

19. Woher kommt diese Unwissenheit der Menschen?

Weil sie nicht sind unterrichtet worden.

20. Da Gott aber will, daß allen Menschen geholfen werde: sollten die Menschen aus ihrer Unwissenheit zur Erkenntniß der Wahrheit gebracht werden?

Ja, es wäre recht, gut und Pflicht, alle Menschen, und vorzüglich die Kinder, von der Beschaffenheit des menschlichen Körpers und von der Erhaltung der Gesundheit zu unterrichten.

(Historische Nachricht. Die verwittwete Fürstinn, Juliane von Schaumburg-Lippe, hat im Herbste des Jahrs 1791, da mehrere Kranke an der Ruhr durch Unwissenheit ihr Leben einbüßten, zuerst den guten, segensvollen Gedanken gefaßt, einen Gesundheits-Katechismus für die Schulen schreiben und die Kinder daraus unterrichten zu lassen. Er erschien als Entwurf im Jahre 1792; in zwey Jahren wurden achtzig tausend

send Exemplare dieses noch sehr unvollkommenen Entwurfs durch ganz Deutschland verkauft, er wurde in die dänische, böhmische, ungarische, holländische, englische und mährische Sprache übersetzt, und in vielen Schulen als Lehrbuch eingeführt.)

21. Ist es also eure Schuldigkeit, alle Aufmerksamkeit auf den Unterricht zu verwenden, den ihr jetzt über das wichtigste Gut des Lebens erhalten werdet?

Ja, wir sollten alle Aufmerksamkeit darauf verwenden, und ihn zu verstehen und zu behalten suchen.

22. Ist es genug, daß ihr diesen Unterricht mit dem Verstande begreifet, und im Gedächtnisse behaltet?

Nein, wir müssen ihn auch im Leben befolgen.

II. Von der Lebensdauer und den Kennzeichen der Gesundheit.

23. Sollte der Mensch lange leben?

Ja; das Leben ist eine gute Gabe Gottes; und deswegen sollte der Mensch eine lange Zeit, bis zu einem hohen Alter, leben.

Ps. 90, 11. Unser Leben währet siebenzig Jahre, wann's hoch kommt, so sind's achtzig.

(Anm. Aus dem Baue des menschlichen Körpers (z. B. schon im Kinde liegen hinter den Milch-Zähnen die Keime zu den bleibenden Zähnen für das Mannsalter verborgen; diese Keime wären aber vergeblich, wenn der Mensch als Kind stürbe) und aus der ganzen Natur des Menschen kann man beweisen, daß der Mensch eine lange Zeit leben sollte.)

24. Was hat Gott, als die größte Belohnung auf Erden, demjenigen verheißen, der Vater und Mutter ehrt, und seine Gebote hält?

Auf daß dir's wohlgehe, und du lange lebest auf Erden.

25.

25. Wie lange sollte der Mensch gesund seyn?

Er sollte das ganze Leben hindurch gesund und wohl seyn.

26. Wie nennt man denjenigen Menschen, der nur bisweilen geringe Beschwerden und baldvorübergehende Krankheiten erlitt, im ganzen übrigen Leben aber gesund und wohl war?

Einen gesunden Menschen.

27. Wie nennt man denjenigen Menschen, der nicht allein schwach ist, sondern auch einen großen Theil des Lebens ungesund und krank verlebt?

Einen ungesunden Menschen.

28. Aus welchen Zeichen erkennt man die ausdauernde Gesundheit des Menschen im männlichen Alter?

Wenn er frisch und wohl aussieht, und wenn alle seine Sinne gut und scharf sind; wenn er stark an Knochen, Fleisch und Kräften ist; wenn er große Adern und vieles Blut hat; wenn seine Brust groß und breit ist, und ohne langwierigen Husten langsam und frey athmet; wenn er gute Zähne hat *), mit Hunger ißt und zugleich gut verdaut; wenn er leicht und anhaltend sich bewegen und arbeiten kann; wenn er ruhig und fest schläft; und überhaupt sich munter und wohl befindet.

*) Durch Speisen muß der Körper ernährt oder erhalten werden. Alle Nahrungsmittel sollten verhältnißmäßig zu der Zahl und Stärke der Zähne feste Körper seyn. Die Zähne dienen vorzüglich zum Kauen; und da vom Kauen der festen Speisen mit dem Speichel zu einem weichen Breye und einer süßen Milch die Verdauung, und folglich auch die Ernährung, die Gesundheit, die Stärke und das Wohlseyn des Menschen zum großen Theil abhängt, so muß der gesunde Mensch auch gesunde, vollzählige Zähne haben.

29. Kann man sich auf diese Kennzeichen der Gesundheit allein und immer verlassen?

Nein; im jugendlichen Alter können diese Kennzeichen trügen.

30. Was muß man daher thun, um mit Gewißheit zu erkennen, ob der scheinbar gesunde Mensch auch wirklich gesund sey?

Man muß auf die Natur, die Gesundheit und die Tugend der Aeltern sehen, von denen der Mensch abstammt.

(Anm. Die allgemeine Erfahrung hat gelehrt: daß gewöhnlich nur diejenigen Menschen einer guten und zugleich auch das ganze Leben hindurch ausdauernden Gesundheit genossen, die von gesunden, starken Aeltern abstammten; und daß beynahe alle diejenigen, die ein hohes Alter erreichten, lang lebende Menschen zu Aeltern und Voraltern hatten. Man kann, wie 1 B. Mos. 2, 23, von den Kindern sagen, daß sie Bein vom Beine, Fleisch vom Fleische ihrer Aeltern sind: und so wie man in den Kindern, wenn sie nicht verdorben wurden, die Gesundheit und Lebenskraft ihrer Aeltern findet; so findet man gewöhnlich in ihnen auch, früher, wenn sie schlecht, später, wenn sie gut erzogen wurden, die mehresten Fehler und Gebrechen, mit denen der Körper ihrer Aeltern behaftet war. Wie der Stamm, so die Frucht; und der Apfel fällt nicht weit vom Stamme.)

31. Wie müssen die Aeltern eines gesunden Menschen beschaffen seyn?

Sowohl der Vater als die Mutter müssen gesund und stark, ohne Fehler und Gebrechen, und ohne solche Krankheiten seyn, die sich auf die Kinder fortpflanzen, als: Schwindsucht, fallende Sucht; beyde, Vater und Mutter, müssen eine gute Natur und die Anlage zu einem gesunden, hohen Alter haben; und sie müssen tugendhafte Menschen seyn.

32. Warum sollten sie tugendhafte Menschen seyn?

Weil man mehrentheils in den Kindern die Tugend des Vaters und der Mutter findet; und weil tugendhafte Aeltern durch ihr Beyspiel die Kinder zu allem Guten erziehen.

33. Wie müssen also Aeltern beschaffen seyn, die sich tugendhafte, gesunde Kinder wünschen?

Sie müssen selbst tugendhaft und gesund seyn.

III.

III. Von der Beschaffenheit des menschlichen Körpers.

34. Wie ist der Körper des Menschen gebaut?

Er ist mit unendlicher Weisheit und Güte auf das künstlichste und vollkommenste gebaut.

(Anm. Ein Lehrbuch für die Schulen von dem unendlich weisen Baue und von den Verrichtungen der Theile des menschlichen Körpers, durch richtige Kupferstiche erläutert, werden und müssen die Schulen, da ein solches Buch eben so nützlich als nothwendig ist, bald erhalten.)

35. Mit welcher Kraft hat Gott diesen auf das künstlichste und vollkommenste gebauten Körper ausgerüstet?

Mit der größten und wirksamsten, auf Leben und Wohlseyn abzielenden Kraft: erstlich das Leben und die Gesundheit des Körpers zu erhalten und auszubilden; und zweytens die verlorne Gesundheit wieder herzustellen, oder den erlittenen Schaden zu heilen.

36. Wenn der Körper etwas Widernatürliches enthält, oder wenn er einen Schaden erlitten hat, wodurch seine Verrichtungen und das Wohlseyn des Menschen gestört werden, wie verhält sich alsdann diese Lebens-Kraft?

Sie wirkt, bald stärker, bald schwächer, das Widernatürliche aus dem Körper zu stoßen, oder den Schaden zu heilen.

(Anm. Z. B. Wenn ein Splitter im Körper steckt, so wirkt die gereizte, auf Leben und Wohlseyn abzielende Natur Eiterung, den Splitter auszustoßen. Wenn verdorbene, gallichte, faule Unreinigkeiten sich im Magen befinden, so sucht die Natur sie durch Erbrechen wegzuschaffen. Wenn eine eigene kranke Beschaffenheit des Körpers dem Leben nachtheilig oder gefährlich werden könnte, so biethet die Natur oft alle Kräfte auf; es entsteht in vielen Fällen Frost und Hitze, oder ein Fieber, und die Natur sucht das Widernatürliche umzuschaffen, oder wie es gewöhnlich der Fall ist, aus dem Körper zu stoßen. Zerbricht der Mensch einen Knochen, so erweicht die Natur die Bruch-Enden des harten Knochens, damit sie in ihrem erweichten

ten Zustande von selbst, nicht aber durch Pflaster, Salben, und Campherspiritus wieder zusammen wachsen. Daß die Bruch-Enden durch geschickte Hülfe müssen vor einander gerichtet und durch eine ungespannte und ruhige Lage des zerbrochnen Glieds müssen vor einander erhalten werden, versteht sich.)

37. Kann bey dieser großen Kraft, mit der Gott den so vollkommen gebauten menschlichen Körper ausgerüstet hat, der Körper und die Gesundheit leicht Schaden leiden?

Nein; der gesunde und zugleich starke Mensch leidet in vielen Fällen nicht leicht Schaden.

38. Da wir aber doch so viele Menschen ungesund und krank sehen, welche Ursache muß da wohl vorzüglich zum Grunde liegen?

Schwäche, oder Mangel an reiner Lebens-Kraft.

39. Ist diese Schwäche und Gebrechlichkeit natürlich?

Nein; von Natur sind die Menschen nicht allein gesund, sondern auch stark, voll Leben und Wohlseyn.

40. Wie haben sie sich diese Schwäche zugezogen?

Größtentheils durch ihre eigne Schuld, oder Unwissenheit: und daß der Körper so vieler Menschen in der Kindheit und Jugend, statt ausgebildet zu werden, vernachlässiget und verdorbn wurde.

41. Giebt es nicht auch noch eine andere vorzügliche Ursache, daß die Menschen so schwach sind?

Ja; die Schwäche der Menschen hat von Geschlecht zu Geschlecht fortgeerbt und zugenommen.

42. Was müßten die Menschen also vorzüglich zu erlangen suchen, um Krankheiten weniger ausgesetzt zu seyn?

Sie müßten suchen, wieder stark zu werden.

(Anm. Unter Stärke muß man keine rohe, sondern eine gebildete Stärke, wo der gesunde Körper geübt, geschmeidig und von Leben und Wohlseyn durchdrungen ist, verstehen.)

43. Wodurch könnten die kommenden Geschlechter wieder gesund und stark werden?

Vorzüglich und am mehresten dadurch, daß die Menschen in den Jahren ihrer Kindheit und Jugend am

Körper

Körper recht vernünftig erzogen, und daß alle die grossen, im menschlichen Körper liegenden Kräfte durch ihren Gebrauch und ihre Uebung vollkommen entwickelt, und ausgebildet würden.

44. Durch welche Ursachen kann der gesunde, starke Körper vornähmlich Schaden leiden und krank werden?

Durch üble Erziehung und Lebensart; durch Einathmen schlechter und verdorbener Luft, durch Unreinlichkeit, durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken, durch ungesunde Speisen und hitzige Getränke, durch zu viele und starke, oder zu wenige Bewegung, durch Erhitzungen und Erkältungen, durch Kummer, Sorgen und Elend, und durch manche andere Ursachen kann der Körper Schaden leiden und der Mensch krank werden.

IV. Von der Wartung und Pflege kleiner Kinder.

45. Was ist dem kleinen, hülflosen Kinde das größte Bedürfniß?

Die Liebe und die Sorgfalt der Mutter.

46. Kann diese Liebe und Sorgfalt der Mütter durch andere Menschen ersetzt werden?

Nein, nichts kommt der mütterlichen Liebe gleich.

47. Warum bedarf es mütterlicher Liebe und Sorgfalt?

Weil das Kind einer so mühsamen Wartung und Pflege, und einer so liebreichen Behandlung bedarf, daß nur die Mutter sie willig und gern erfüllt.

48. Wie müssen kleine Kinder gewartet und gepflegt werden?

Sie müssen immer frische, reine Luft haben, beständig trocken und rein gehalten, und alle Tage über dem ganzen Körper, auch auf dem Kopfe, mit kaltem, reinem Wasser gewaschen werden.

49. Warum muß dieß geschehen?

Weil Kinder dann ruhig sind, nicht leicht wund werden, und recht wachsen und gedeihen; da sie im Gegentheile durch schlechte Luft und Unreinlichkeit unruhig sind, ihre Gesundheit und auch oft ihr Leben verlieren.

50. Ist es gut, daß man kleine Kinder wickelt?

Nein, das Wickeln ist sehr schädlich; es verursacht den Kindern große Schmerzen; man kann sie nicht rein und trocken halten; und sie können ihre Gliedmaßen nicht frey bewegen, das doch so nothwendig zur Gesundheit und zum Wachsthume ihres Körpers ist.

51. Ist das Wiegen der kleinen Kinder gut?

Nein; das Wiegen macht die Kinder unruhig, betäubt, trunken, schwindlich und dumm; und schadet daher gar sehr dem Körper und der Seele.

52. Ruhen und schlafen die Kinder, ohne daß man sie wiegt?

Ja, wenn die Kinder immer frische, reine Luft haben, trocken und rein gehalten, und in ihrer Ruhe nicht gestört werden; so ruhen und schlafen sie sanft: und das Wiegen ist ganz unnöthig.

(Anm. Daß die Seele des Menschen, von seiner frühesten Kindheit an, durch wiegen und zerstreuende Bewegungen in Unruhe gesetzt wird; ist sehr unrecht und schädlich. Wenn die Mutter liebreich und auf eine ruhige Art mit ihrem Kinde scherzt und spielt, das Kind und seine zarten Glieder sanft und viel bewegt, und es ruhig mit den Dingen, die um es sind, bekannt macht; so legt sie dadurch den Grund zum künftigen Glücke des Menschen.)

53. Muß man überhaupt ruhig mit Kindern verfahren?

Ja; das muß man thun.

54. Was ist daher sehr schlimm?

Wenn man vielen Lärmen um kleine Kinder verursacht; und noch viel schlimmer ist es, wenn man sie erschreckt, und furchtsam macht.

55. Darf man also Kinder nicht durch Furcht und Schrecken zur Ruhe zu bringen suchen?

Nein, das darf man nicht thun; denn sie können dadurch in Krämpfe und Zuckungen verfallen.

56. Darf man den Kindern sogenannte beruhigende und schlafmachende Arzneyen eingeben?

Nein, sie verursachen einen ungesunden Schlaf; und sie sind sehr schädlich und gefährlich.

57. Wie lange muß die Mutter ihr Kind säugen?

Neun, höchstens zwölf Monathe, oder bis das Kind in jeder Zahnlade zwey oder überhaupt vier Zähne hat.

(Daß manche Mütter ihre Kinder 2 bis 3 Jahre lang säugen, ist sehr schädlich für Mutter und Kind.)

58. Welche Speisen sind den kleinen Kindern schädlich?

Mehlbreye, Pfann- und Eyerkuchen, und zähe, schwere, fette Speisen sind ihnen sehr schädlich.

59. Was schaden diese Speisen, besonders die Mehlbreye?

Sie verstopfen die Eingeweide; und durch diese unverdaulichen Speisen bekommen die Kinder dicke, harte Bäuche, und verfallen in die Auszehrung.

60. Welche Speisen sind den kleinen Kindern zuträglich?

Reine, unvermischte und ungekochte Milch, und dünne, nicht fette, Breye von Gries, zerriebenen Brodrinden, oder Zwieback, die man mit bloßem Wasser, oder mit Wasser und Milch kochen, und oft frisch zubereiten muß, sind ihnen zuträglich.

61. Darf man den Kindern die Speisen vorkauen?

Nein, das ist ekelhaft und schädlich.

(Die kleinen Kinder an einem Sauglappen saugen zu lassen, verursacht den Kindern Bauchgrimmen und ist ihnen sehr schädlich.)

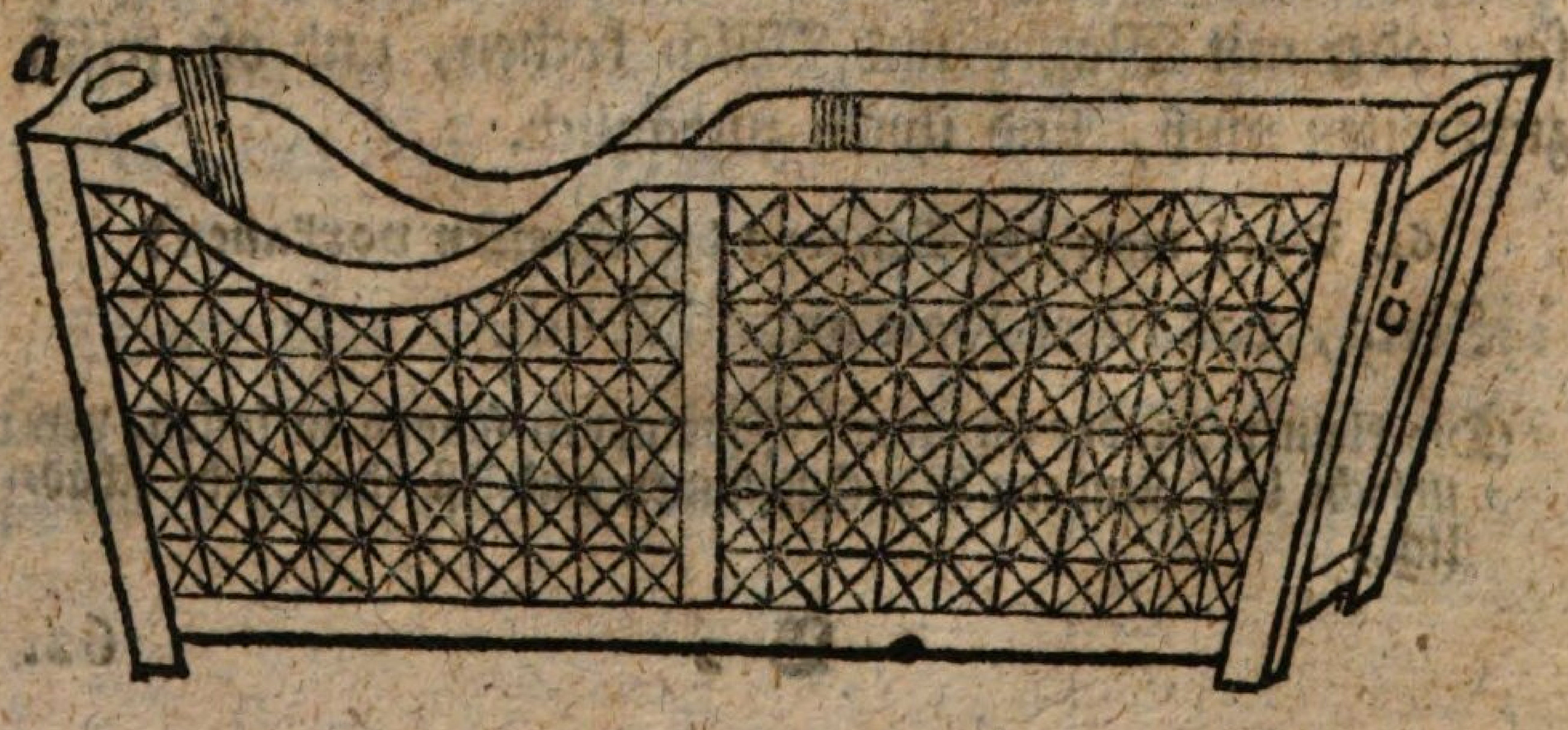
62. Was ist überhaupt bey dem Ernähren der Kinder vorzüglich zu beobachten?

Daß sie ordentlich und mäßig genährt, und weder durch Milch, noch durch Speisen überfüttert werden: es darf daher Niemand den Kindern Speisen heimlich zustecken, oder außer der Zeit geben; sondern die Aeltern allein müssen die Nahrung ihrer Kinder ordentlich und zur gesetzten Zeit besorgen.

63. Thun liebreiche und sorgfältige Mütter wohl, wenn sie ihre kleinen Kinder zu sich ins Bett nehmen?

Nein; es ist gefährlich und schädlich; die Kinder sollten daher allein in ihrem eigenen Bette liegen.

In dem hierunter abgezeichneten Bett- und Trag-Körbchen sollten die Säuglinge, bis sie anfangen zu gehen, ungewickelt, und in reine Leinwand locker eingehüllt, auf einem dünnen Bettchen von Pferdehaaren, und mit einer gesteppten, weichen Decke zugedeckt, Tag und Nacht, wachend und schlafend liegen, ihre Gliedmaßen frey bewegen können, und täglich in freyer Luft herumgetragen werden. Das, von einem leichten, festen Holze (z. B. Birnbaumholz) verfertigte Gestell, (das der Reinlichkeit wegen überfirnißt wird) ist 1/3 Zoll dick und 1 Zoll hoch oder breit; die vier Seitenwände und der Boden sind mit spanischem Rohr oder Bindfaden geflochten. Das ganze Körbchen könnte auch von Weiden geflochten werden. Oben ist das Körbchen 2 Fuß 2 Zoll lang und 1 Fuß 1 Zoll breit; Unten 1 Fuß 10 Zoll lang und 10 Zoll breit; hoch 9 1/2 Zoll; die Fußstollen sind 1 Zoll hoch. Der Ausschnitt an jeder langen Seite 8 Zoll lang und 2 1/2 Zoll tief, dient, den Säugling im Körbchen zu säugen. Mit einem Riemen, 1 1/2 Zoll breit und 6 Fuß lang, der in die zwey Handgrifflöcher bey a und b eingeschnallt wird, und bald über die rechte, bald über die linke Schulter lauft, wird das leichte Körbchen (es wiegt höchstens 2 1/2 Pfund) bald unter dem linken, bald unter dem rechten Arme leicht und sicher getragen.



Die kleinen Kinder, wie bis jetzt gewöhnlich, sitzend und auf dem Arme, meistentheils nur Einem, zu tragen, ist ihrer Gesundheit sehr schädlich: es hindert den Wachsthum des Körpers, Füße und Rückgrat werden leicht krumm und manches Kind verunglückt.

64. Muß man kleine Kinder überhaupt sehr warm halten?

Nein; man muß sie nicht gar zu warm halten.

65. Ist es gut, daß man den kleinen Kindern den Kopf bedeckt?

Nein, es ist nicht gut; sie bekommen dadurch eine schmierige Borke und Grind auf den Kopf; und das Zahnen wird ihnen schwer und gefährlich.

(Anm. Von der Geburt an muß der Kopf der Kinder bloß und unbedeckt seyn. Die Mütter werden finden, wenn sie, wäre es auch in einer kalten Winternacht, die Hand auf den Kopf der kleinsten Kinder legen, daß derselbe immer warm, nie kalt ist; und also keiner Bedeckung bedarf.)

66. Kinder sehen nach allen Gegenständen und vorzüglich nach dem Lichte, was muß man dabey beobachten?

Man muß sie gerade nach dem Lichte sehen lassen, nicht aber von der Seite, sonst lernen sie schielen.

67. Wodurch wird das Zahnen, das oft mit Schmerzen verbunden ist, vielen Kindern schwer und tödtlich?

Durch Mützen und warme Kopfbedeckungen, durch schlechte Luft, Unreinlichkeit und Mehlbreye.

(Anm. Selbst die Natur verursachet den Kindern beym Ausbruche der Zähne gewöhnlich Schmerzen, und das Kind zieht sich nachher noch manchen Schmerz selbst zu. Es wird gut seyn, hier zu bemerken; daß der Schmerz der erste Lehrer des Menschen sey; er macht ihn durch sinnliche Empfindung mit dem Uebel bekannt und legt den Grund zum Begriffe des Uebels; er bewahrt ihn vor der Furcht und versieht ihn mit standhaftem Muthe; er lehrt ihn, Schmerz und Uebel, fürchtet er sie gleich nicht, zu meiden; und der Schmerz, der in der Kindheit gewöhnlich gering, bald vorübergehend und leicht erduldet und vergessen ist, macht den Menschen vorsichtig, mitleidig, menschlich und beherzt. Und deswegen sollten liebreiche, aber auch vernünftige Aeltern ihre Kinder nicht so ängstlich vor jedem Schmerze, den sie durch freye Selbstthätigkeit und im gesellschaftlichen Umgange mit Kindern sich oft und manchmahl zuziehen, und der ihnen so lehrreich und heilsam ist, zu bewahren suchen. Ein großer Freund und Lehrer der Menschen sagte:

„daß der Mensch, der den Schmerz nicht kenne, auch weder „das sanfte Theilnehmen der Menschlichkeit, noch die süße „Empfindung des Mitleids kenne; sein Herz werde durch nichts „gerührt; und er schicke sich weder für die menschliche Gesell„schaft, noch für das menschliche Leben.“)

68. Wann Kinder anfangen von selbst gehen zu lernen, was muß man dabey beobachten?

Man muß sie weder durch Gängelbänder und Laufstühle oder Laufwägen, noch durch Halten an den Armen gehen lehren; sondern man muß die Kinder kriechen und das Gehen selbst lernen lassen.

69. Wann Kinder anfangen von selbst zu sprechen, was muß man thun?

Man muß ihnen einzelne Töne, und nachher leichte Wörter, langsam und deutlich vorsprechen, und die Kinder müssen gerade in das Gesicht und auf den Mund des Sprechenden sehen.

(Anm. Es ist von der größten Wichtigkeit, daß die Kinder zu einer deutlichen Sprache angehalten werden.)

70. Welches sind die vorzüglichsten Ursachen, daß der vierte Theil der Kinder in den ersten zwey Jahren des Lebens stirbt?

Verdorbene, schlechte Luft, Unreinlichkeit, schlechte, unverdauliche Speisen, besonders Mehlbreye, und Kummer und Elend sind die Ursachen, daß so sehr viele Kinder so früh sterben.

Man lese: Zerrenners Volksbuch. 1. Th. S. 205 bis 221.

V. Von der körperlichen Erziehung der Kinder *)

*) vom dritten, bis zum neunten, oder eigentlich zwölften Jahre. — Vom dritten, bis zum siebenten Jahre hat das Kind zwanzig Milch-Zähne; und während dieser Zeit ist der Körper gleichsam schwach. Die schwachen Milch-Zähne werden vom siebenten bis zum zwölften Jahre mit starken Bleibenden-Zähnen verwechselt. Im neunten

neunten Jahre hat das Kind zehn Milch- und zwölf Bleibende-Zähne. Im zwölften Jahre hat der Knabe und das Mädchen vier und zwanzig große, starke Bleibende-Zähne, und erst vom zwölften Jahre an wird der Körper eigentlich stark.

71. Wenn der Mensch gesund und stark werden soll, was muß dann vorzüglich geschehen?

Er muß in seiner Kindheit und Jugend vernünftig erzogen werden.

72. Ist dieß sehr wichtig?

Ja, davon hängt die Gesundheit, die Stärke und das Wohlseyn im ganzen übrigen Leben ab.

73. Was versteht man unter seiner vernünftigen Erziehung?

Daß in den Jahren der Kindheit und Jugend alle Kräfte des Körpers und der Seele übereinstimmend mit der Natur des Menschen durch Gebrauch und Uebung entwickelt, und ausgebildet werden; und daß keine Kraft zum Nachtheil der andern mehr oder zu früh geübt, oder vernachlässigt werde.

74. Was muß man also wissen und kennen, um den Menschen vernünftig zu erziehen?

Die Natur und Ordnung, die Gott in den Menschen, in seinen Körper und seine Seele legte.

75. Was ist die Natur und Beschaffenheit des Menschen in den ersten eilf Jahren des Lebens?

Daß sein Körper durch Gebrauch und Uebung wachse und sich bilde; daß seine Seele den Körper gebrauchen, und durch die Sinne empfinden und erkennen lerne; und daß der Mensch, als Kind, in Gesellschaft mit Kindern, froh und glücklich sey.

76. Was sucht die Natur also vorzüglich in den Jahren der Kindheit zu bewirken?

Die Bildung des Körpers und der Sinne.

(Anm. Der Körper und die Sinne müssen eher oder früher als die Seele und die Vernunft gebildet werden: und vor dem zwölften Jahre, so lange das Kind noch Milch-Zähne hat, muß

muß die Erziehung fast einzig und allein auf den Körper und die Sinne gehen; daß der Körper und die Sinneswerkzeuge durch Gebrauch und Uebung entwickelt und gebildet werden, und daß die Seele den Körper gebrauchen und durch die Sinneswerkzeuge empfinden lerne. Leider! hat man bis jezt diese körperliche Erziehung der Menschen in den Jahren der Kindheit vernachläßiget, und deswegen sind die Menschen nicht allein am Körper, sondern auch am Geiste so schwach und unvollkommen.)

77. **Wird durch diese Bildung des Körpers auch die Vollkommenheit der Seele und des Menschen befördert?**

Ja; je vollkommner der Körper ist, desto vollkommner kann die Seele werden, und desto mehr kann der Mensch seine und seiner Nebenmenschen Glückseligkeit befördern.

78. **Kann die Seele den Körper gebrauchen, ohne es gelernt und sich geübt zu haben?**

Nein; die Seele muß viele Jahre, die ganze Kindheit hindurch, sich üben, um den vielfach zusammengesezten Körper recht gebrauchen zu lernen.

(Durch ungefähr 440 Fleischstränge, oder Muskeln, die vermittelst einer noch viel größern Zahl Nerven von der Seele in Bewegung gesezt werden, geschehen alle freywillige Bewegungen des Körpers: die Seele muß sich also viele Jahre, und zwar in der Kindheit, wo sie ganz Leben und Thätigkeit, und wo der Körper weich und geschmeidig ist, üben, wenn sie lernen will, diese 440 Muskeln zu den unendlich vielfachen Bewegungen des Körpers recht zu gebrauchen.)

79. **Haben diese Uebungen auch Nutzen für den Körper?**

Ja; seine Vollkommenheit wird dadurch erreicht, und durch diese Leibesübungen wird der ganze Körper von Leben und Wohlseyn durchdrungen, und der feste Grund zu einer dauerhaften Gesundheit und einem langen Leben gelegt.

80. **Was nützen dem Kinde die Empfindungen und Erkenntnisse, die seine Seele durch die Sinne empfängt?**

Sie sind der Grund und Stoff zum Verstande, und je mehr und je deutlicher die Seele in der Kindheit gese-

hen,

hen, gehört und empfunden hat, desto verständiger und klüger wird der Mensch.

81. Welchen vorzüglichen Nutzen hat es, daß die Kinder unter sich in Gesellschaft leben?

Sie lernen sich kennen, verstehen, helfen und lieben; und sie legen dadurch den Grund zur Eintracht und zum Frieden, zur Liebe und Freundschaft, und zur Glückseligkeit des Lebens.

(Anm. In der Kindheit und Jugend unter Scherz und Spiel, werden die Menschen Eines Herzens und Eines Sinnes; und sie legen dadurch den Grund zur Freundschaft.)

82. Und daß der Mensch, als Kind, in Gesellschaft mit Kindern froh und glücklich sey, hat das auch Nutzen für das übrige Leben?

Ja, es trägt sehr viel dazu bey, daß der Mensch auch im übrigen Leben seiner Bestimmung gemäß verständig, tugendhaft und glückselig werde.

(Ist der Mittag des Lebens geendet und die Arbeit vollbracht; so gedenkt der Mensch im Kreise seiner Freunde und Enkel, nicht der Arbeit, die ist gethan, und ihre Früchte stehen da: sondern der Tage und Freuden seiner Kindheit und Jugend. Durch Rückerinnerung genießt er sie wieder, und oft und viel; und hat er am Morgen des Lebens der Freuden viele in Unschuld genossen so ist auch heiter und sanft der Abend seines Lebens. Ja! auf der (unschuldigen, frohen) Kindheit und der (frohen, sittlichen) Jugend beruht die Glückseligkeit und auch die Gesundheit des Lebens.)

83. Wodurch werden alle diese weisen Absichten der Natur erreicht und befördert?

Durch freye Selbstthätigkeit, und durch beständige und leichte Uebungen des Körpers und der Sinne in Gesellschaft mit Kindern.

84. Finden wir auch wirklich, daß dieß mit der Natur der Kinder übereinstimme?

Ja; Kinder sind ganz Leben und Thätigkeit, Sinn und Gefühl, Frohseyn und Lachen, und sie suchen, in Gesellschaft mit Kindern zu leben.

85. Worin muß also die körperliche Erziehung der Kinder vorzüglich bestehen?

Daß die Aeltern ihre Kinder zu jeder Jahrszeit in Gesellschaft mit Kindern und in freyer Luft froh und selbstthätig seyn lassen, und ihnen Gelegenheit und Anleitung geben, Körper und Seele nach eigenem Willen zu gebrauchen und zu üben.

(Anm. Und vorzüglich derjenige Mensch, der in seiner Heimath als Kind und Jüngling mit Kindern und Jünglingen im Freyen, in Wiesen, an Bächen, in Thälern und Wäldern gelebt, gescherzt, gespielt und des Lebens in Unschuld sich erfreuet hat, gewinnt eigentlich und herzlich lieb den Ort und die Theilnehmer seiner Freude, seine Heimath und seine Mitbürger, und er ist so glücklich ein Vaterland, das Vaterland seinen Bürger zu haben.)

86. Müssen die Kinder weiblichen Geschlechts eben dieselbe körperliche Erziehung, als die Kinder männlichen Geschlechts in der Kindheit erhalten?

Ja; denn sie müssen künftig, als Frauen, eben so gesund, als die Männer seyn.

(Anm. Daß das weibliche Geschlecht in der Kindheit vom männlichen Geschlechte getrennt, verschieden gekleidet und von Leibesbewegungen ab- und zum Sitzen angehalten wird: das hat die nachtheiligsten Folgen auf die Gesundheit und das Wohl des Menschengeschlechts.)

87. Wenn man Kinder vor dem zwölften Jahre viel und anhaltend sitzen läßt, was geschieht alsdann?

So wachsen sie nicht recht, und sie werden für ihr ganzes Leben schwach und kränklich.

88. Was geschieht, wenn Kinder vor dem zwölften Jahre zu schwerer körperlichen Arbeit angehalten werden?

So werden sie frühzeitig steif, kraftlos und alt.

VI. Von der Kleidung der Kinder sowohl männlichen als weiblichen Geschlechts *)

*) vom Anfange des dritten, bis zum Ende des achten Jahrs; — oder, bis zu der Zeit, wo in jeder der beyden Zahnladen die vordern, vier schwachen Milch-

Zähne

Zähne mit vier starken Bleibenden-Zähnen verwechselt sind.

89. Wodurch unterhält der Mensch, vorzüglich in der Kindheit, die so wohlthätige Wärme des Körpers?

Durch den hinreichenden Genuß von gesunden Nahrungsmitteln und durch körperliche Bewegung.

90. Muß der Körper der Kinder durch Kleider sehr warm gehalten und vor der Luft geschützt werden?

Nein, das muß nicht geschehen.

91. Warum muß das nicht geschehen?

Damit der Körper durch die Einwirkung der freyen, belebenden Luft gesund und stark werde, und nicht leicht in Krankheiten und Flüsse verfalle.

92. Wie muß der Kopf der Kinder gehalten werden? Rein und kühl.

93. Ist es gut, daß man den Kindern durch Mützen und Hüte die Köpfe bedeckt und warm hält?

Nein, es ist nicht gut; durch die Haare ist der Kopf hinlänglich geschützt und erwärmt.

94. Schaden diese Kopfbedeckungen?

Ja, die Kinder werden dadurch dumm und einfältig; und sie bekommen Ungeziefer und Grind, Flüsse, Kopf- Augen- Ohren- und Zahnschmerzen.

95. Welche Mützen sind am schädlichsten?

Die warmen wollenen, oder Pelz-Mützen.

(Man lese Zerrenners Volksbuch 1 Th. S. 106 bis 109.)

96. Wie muß der Kopf der Kinder also gehalten werden?

Sowohl Knaben als Mädchen müssen in bloßem, unbedecktem Kopfe gehen, es sey Sommer oder Winter, Regen oder Sonnenschein, Tag oder Nacht.

(Anm. Kinder mit ausgeschlagenen Köpfen müssen den Kopf kühl, rein und unbedeckt halten, und die Haare etwas abschneiden und fleißig auskämmen, so heilt der Ausschlag. Ausschläge mit Salben zu vertreiben, ist oft schädlich.)

97.

97. Schaden aber Luft und Sonne nicht der Haut?

Nein; wenn die Haut sauber und rein gehalten wird, so schaden sie ganz und gar nicht; sie machen die gesunde Haut angenehm bräunlichroth.

98. Kann man bey unbedecktem Kopfe, wenn die Sonne darauf scheint, nicht einen Sonnenstich bekommen?

Nein, wer von Kindheit an mit bloßem Kopfe geht, der bekommt keinen Sonnenstich.

99. Wie müssen die Haare gehalten werden?

Sie müssen von der Stirne nicht zurückgekämmt, und nicht in einen Zopf gebunden werden, sondern sie müssen rund und frey den Kopf umgeben und ihn vor Schaden schützen.

(Das Schmieren und Pudern der Haare ist schädlich.)

100. Müssen die Kinder ihre Haare oft kämmen?

Ja, sie müssen sie mehreremahle des Tages in Ordnung kämmen; das Ungeziefer wird dadurch verhütet, und das Kämmen macht heiter und munter.

101. Die Hemdkragen und die Halsbinden drücken den Hals und seine Adern zusammen, ist das gut

Nein, der Hals muß gar nicht gedrückt werden; und Kinder müssen daher mit bloßem Halse gehen.

102. Wie muß die eigentliche Körper-Kleiduug der Kinder beschaffen seyn?

Sie muß die freye, leichte Bewegung des Körpers nicht erschweren, und den freyen Zutritt der belebenden, stärkenden Luft zum Körper nicht verhindern; sie muß folglich frey, weit und offen seyn.

103. Was muß sie weiter für Eigenschaften haben?

Sie muß einfach, rein, leicht, kühl, wohlfeil, und leicht an- und abzulegen seyn; und diese Kinder-Kleidung muß verschieden von der Kleidung älterer und erwachsener Menschen seyn.

104.

104. Warum muß die Kleidung der Kinder verschieden von der Kleidung älterer und erwachsener Menschen seyn?

Damit die Kinder unter sich, und als Kinder leben, den Erwachsenen sich nicht gleich achten, und nicht alles, was Erwachsene thun, nachahmen.

(Anm. z. B. Tobackrauchen, Kaffe- und Brannteweintrinken.)

105. Woraus sollte also die Kleidung der Kinder bestehn?

Aus einem weiten, leinenen Kittel, schönfarbig gestreift, mit weiten, kurzen Aermeln, und einem Hemde von der nämlichen Gestalt, als der Kittel.

(Anm. Wie der Kittel oder die Kinder-Kleidung gestaltet seyn müsse, kann man aus dem Holzschnitte, der vor diesem Gesundh. Katech. steht, ersehen. Der Kittel muß nicht sehr lang und weder um die Brust, noch den Unterleib gegürtet seyn, er darf weder Seitenöffnungen, noch Taschen haben, seine Aermel müssen nur bis zu den Ellenbogen reichen, der zurückfallende Kragen des Hemdes muß über den Kragen des Kittels zurückgeschlagen werden, und der Körper muß unter dem Hemde und Kittel von keinen andern Kleidungsstücken bedeckt, sondern nackt und bloß seyn, damit die frische Luft frey den Körper umgeben und ihn stärken, und damit der Körper sich frey und leicht bewegen und sich vollkommen und schön entwickeln und bilden könne.)

106. Tragen die Kinder diese Kleidung auch im Winter?

Ja; nur müssen sie alsdann zwischen dem schönfarbig gestreiften leinenen Kittel und dem Hemde einen wollenen Unterkittel tragen.

107. Wie müssen die Strümpfe der Kinder gestaltet seyn?

Sie müssen nicht über die Kniee gehen, und sie dürfen nicht gebunden werden; am besten aber wäre es, wenn die Kinder, wenigstens im Sommer, ganz und gar keine Strümpfe trügen.

(Anm. Die Strümpfe der Kinder dürfen weder die Kniee bedecken, noch darüber gebunden werden, sonst bekommen die Kinder dicke Kniee, und manchmahl Schäden und Schwämme der Kniee, die sehr gefährlich sind.)

108.

108. Werden die Kinder nicht an den Unterschenkeln frieren, wenn sie keine Strümpfe tragen?

Nein; denn sie frieren ja nicht an den bloßen Vorderarmen; und durch die Luft werden die Unterschenkel und die Waden stark, und durch das Hemd und den Kittel sind sie hinlänglich erwärmt.

(Anm. In England tragen die Kinder gewöhnlich keine Strümpfe. Warum nicht auch in andern Ländern?)

109. Wie ist der Fuß des Menschen gestaltet?

Er ist vorn an den Zähen breit und schräg, hinten an der Ferse schmal, und die innere Seite ist länger als die äußere.

110. Warum hat der Fuß diese Gestalt?

Damit der Mensch leicht und fest gehen und stehen, und seinen Körper frey bewegen könne.

111. Wie müssen also die Schuhe, sowohl der Kinder, als der Erwachsenen gestaltet seyn?

Die Schuhe müssen die nämliche Gestalt als die Füße haben; sie müssen also nicht über Einen, sondern über zwey Leisten nach der Gestalt der Füße verfertiget seyn.

(Anm. Jeder Fuß muß auf ein Stück Papier gesetzt, und mit einem Bleystifte muß seine wahre Gestalt gezeichnet und ein rechter und linker Leisten darnach gemacht werden. Aus den nachstehenden Figuren kann man deutlich ersehen, wie die Schuhe gestaltet seyn müßten. Die mittelste Figur (I) ist die wahre Gestalt der Sohle des linken Fußes; die vordere Figur (III) zeigt, wie die Sohle des linken Schuhes gestaltet seyn müsse; und die hintere Figur (II) zeigt, daß unsre gewöhnlichen Schuhe über Einen Leisten ganz und gar nicht passen. Sie drücken die Zähen, die keinen Raum darin haben, zusammen; und durch diese gewaltsame Zusammendrückung des Fußes und der Zähen entstehen nicht allein Hühneraugen (Leichdörner), sondern auch die freye, leichte Stellung, und der leichte, feste Gang des Menschen, die von so großem Nutzen und zur Arbeit so nothwendig sind, werden dadurch ganz verdorben.)

Fig. III.

112. Dürfen die Schuhe der Kinder Absätze haben?

Nein; die Absätze machen den Rückgrat krumm und eingebogen, und sie hindern die leichte, freye Bewegung des Körpers im Gehen und Laufen.

(Anm. Wenn Kinder oft und viel barfuß gehen, so bekommen sie einen sehr leichten, festen Gang. — Kleine Kinder dürfen vor dem achtzehnten Monathe entweder gar keine, oder nur Schuhe mit weichen Sohlen tragen, damit sie leicht und gut gehen lernen.)

113. Wie müßten also die Kinder, sowohl männlichen als weiblichen Geschlechts, vom Anfange des dritten, bis zum Ende des achten Jahrs gekleidet seyn?

Kopf und Hals müßten frey und unbedeckt seyn; der Körper müßte von einem weiten Hemde und Kittel mit kurzen Aermeln frey umgeben werden; die Füße müßten im Sommer von keinen Strümpfen bedeckt und der rechte und linke Schuh ohne Absätze müßte nach der Gestalt jedes Fußes gemacht seyn.

(Anm. Der weite Kittel hält den Körper, der sich frey in ihm bewegen kann, im Sommer kühl, im Winter warm.)

114.

114. Welchen Nutzen würde diese Kleidung haben?

Der Körper würde gesünder, stärker, größer und schöner werden; die Kinder würden ihren Körper recht geschickt und thätig gebrauchen lernen; und sie würden sich recht wohl und glücklich in dieser einfachen, freyen Kinder-Kleidung fühlen.

(Anm. Da durch die allgemeine Einführung dieser einfachen, freyen Kinder-Kleidung das Menschengeschlecht nicht allein am Körper, sondern auch am Geiste besser werden wird; so ist es wohl keinem Zweifel unterworfen, daß sie nach und nach allgemein werde eingeführt werden.)

115. Wie muß die ganze Kleidung gehalten werden?

Ordentlich und reinlich. Das Hemd muß immer rein, und der Kittel muß ordentlich, nicht zerlumpt und zerrissen, und auch nicht schmutzig seyn.

116. Wenn Kinder immer gewaschen und gekämmt, ein reines Hemd haben, und vom Kopf bis zu Fuß einfach, ordentlich und reinlich gekleidet sind, was schließt man daraus?

Daß die Aeltern Sorge für ihre Kinder tragen, und daß die Kinder hoffentlich wohlgerathen werden.

117. Wenn die Kleidung des Menschen aus vielfachen und buntfarbigen Stücken besteht, dient das zu seiner Zierde?

Nein; die Wohlgestalt und Schönheit des menschlichen Körpers wird dadurch entstellt.

Sirach 10,7. Den Hoffärtigen sind beyde, Gott und die Welt feind; denn sie handeln vor allen beyden unrecht.

118. Sind enge, dicht am Körper anliegende Kleider der Gesundheit schädlich?

Ja; sie vermindern die unmerkliche Ausdünstung der Haut, und sie hindern und beschweren die freye, leichte Bewegung des Körpers.

(Anm. Eine der schädlichsten Erfindungen der Menschen sind die Schnürbrüste und die steifen Korsets; diese entstellen die schöne und aufrechte Gestalt des Menschen, und statt gerade zu

zu machen, wie man irriger Weise glaubte, machen sie krumm und buckelig; sie verderben die Eingeweide der Brust und des Unterleibes, das Athemholen und die Verdauung; sie schaden so sehr den Brüsten und ihren Warzen, daß viele Mütter ihre Kinder nicht säugen können, und deswegen oft Leben und Gesundheit verlieren und den Krebs bekommen; sie machen das Gebähren oft sehr schwer und tödtlich für Mutter und Kind, und zerstören überhaupt die ganze Gesundheit. Es ist also die Pflicht der Aeltern, und vorzüglich der Mütter, die Schnürbrüste und steifen Korsets ihrer Kinder gänzlich abzuschaffen, und auszurotten. Auch die den Unterleib zusammenpressenden Leibgürtel sind der Gesundheit schädlich. Und überhaupt wäre es gut, wenn die weibliche Kleidung nicht aus zwey an den Hüften vereinigten Kleidern, sondern aus einem einzigen langen, den Körper frey und schön umgebenden, Kleide bestünde.)

119. **Darf man Kleider von Menschen, die an bösen und ansteckenden Krankheiten krank waren, oder gar daran gestorben sind, tragen, oder den Kindern Kleider davon machen?**

Nein; durch diese Kleider kann man leicht seine Gesundheit und sein Leben verlieren.

(Anm. Alte, besonders alte wollene Kleider, durch ungesunden Schweiß und kranke Ausdünstungen verunreiniget, sind der Gesundheit sehr schädlich, und ansteckende Krankheiten werden leicht und häufig dadurch weiter verbreitet.)

VII. Von der Luft.

120. **Wie muß die Luft, in der der Mensch lebt, und die jeden Augenblick auf seinen Körper wirkt, beschaffen seyn?**

Die Luft, die sowohl von außen durch die Haut, als von innen durch die Lungen auf den menschlichen Körper unaufhörlich wirkt, und ihn belebt und stärkt, muß frisch, rein und trocken seyn.

(Nicht allein in den Lungen, sondern auch in der Haut macht die reine Luft das Blut röther.)

121. **Warum muß die Luft frisch, rein und trocken seyn?**

Weil sie den Menschen gesund, frisch, ruhig und froh macht; sie muntert auf zur Arbeit, vermehrt den Hunger; macht, daß die Speisen gedeihen; giebt einen

ruhigen, sanften Schlaf; und dem Menschen ist es in frischer Luft gar wohl.

122. Ist es ihm auch wohl in schlechter, unreiner, feuchter Luft?

Nein, es ist ihm nicht wohl; durch schlechte, verdorbene Luft wird der Mensch nicht allein schwach, ungesund, unruhig, verdrießlich und dumm; sondern er verfällt dadurch auch oft in Fieber und viele böse, gefährliche Krankheiten, die schwer zu heilen, und oft sehr ansteckend sind.

*) Man lese das Exempelbuch zu diesem Gesundheits-Katechismus von Müller S. 25. §. 13.

123. Wie nothwendig ist dem Menschen zum Frisch- und Gesundseyn die frische, reine, freye Luft?

Sie ist dem Menschen so nothwendig, wie Speis und Trank, wie dem Fisch das frische Wasser.

124. Warum ist sie das?

Weil die Luft eben so gut, wie Speis und Trank, Lebenskraft in sich enthält; und zwar eine eigene Kraft, die durch Speis und Trank nicht kann ersetzt werden, und zum Leben eben so nothwendig ist.

(Anm. Pflanzen in der besten Erde, und Thiere beym besten Futter, ohne frische Luft, verwelken und verderben. Der Mensch, wenn er leben und gedeihen, und gesund, verständig, ruhig und glücklich seyn will, muß nothwendig in frischer Luft leben.)

125. Wodurch verdirbt die Luft?

Wenn sie stillsteht, und durch frische Luft nicht beständig erneuert wird; auch Sümpfe und stehende Gewässer verderben die Luft so sehr, daß die Menschen, die in einer solchen verdorbenen Luft leben, ungesund werden und häufig Fieber bekommen.

126. Wodurch verdirbt die Luft weiter?

Wenn sie die Ausdünstungen vieler und nasser Sachen, wässerichte Dünste, und den Athem und die Ausdünstun-

dünstungen vieler Menschen enthält. Auch Dämpfe von Oehllampen, Talglichtern, Lichtschnuppen, vom Bügeln oder Plätten der Wäsche, vom Wollkämmen und von brennenden Holzkohlen verderben die Luft so sehr, daß die Menschen dumpfig und elend davon werden, und manchmahl gar ersticken.

(Anm. Man lese das Noth- und Hülfsbüchlein K. 46. S. 340. und Zetrenners Volksbuch 1 Th. S. 200.)

127. Ist die eingeschlossene Luft der Stuben und Kammern, worin sich Menschen und Kinder befinden, rein und gesund?

Nein; die Luft der Stuben und Kammern ist mehr oder weniger verdorben und ungesund.

(Anm. Die Luft der Stuben, worin sich Kranke, besonders Fieber- und Ruhrkranke, befinden, ist sehr ungesund.)

128. Was müssen die Menschen, die so viel in Stuben und Kammern sich aufhalten, in Ansehung der Luft beobachten?

Sie müssen immer darauf sehen, daß die verdorbene Luft durch frische Luft vertrieben und erneuert werde; sie müssen also öfters bey offenen Thüren und Fenstern die Luft erfrischen.

129. Was müssen die Menschen weiter thun?

Sie müssen die Stuben und Kammern ordentlich und reinlich halten; und sie müssen nichts Unnöthiges in Stuben und Kammern haben, wodurch die Luft könnte verunreiniget und verdorben werden.

(Anm. Wohlgerüche und starkriechende Blumen in Stuben oder Schlafkammern verderben sehr die Luft, und sie verursachen oft Kopfweh und Schwindel, auch Schlagflüsse.)

130. Woran erkennt man, daß Stuben und Kammern ordentlich und reinlich sind, und frische Luft haben?

Wenn man keine Spinngewebe in Stuben und Kammern sieht; wenn im Sommer wenige Fliegen darin sind; wenn kein Staub, kein Stroh und kein Unrath darin ist; wenn die Fenster hell und klar sind; und

wenn man weder Geruch, noch Aengstlichkeit empfindet, indem man aus der freyen Luft in die Stuben und Kammern kommt.

131. Muß der Mensch auch des Nachts im Schlafe frische, reine, trockne Luft athmen?

Ja, er muß auch des Nachts reine Luft athmen; zugezogene Vorhänge rund um das Bett, und enge Schlafstellen sind daher sehr ungesund.

(Anm. Daß man den kleinen Kindern, um die Fliegen abzuhalten, im Schlafe das Gesicht zudeckt, taugt nicht; denn man beraubt sie der frischen, reinen Luft, welches viel schlimmer ist, als von Fliegen gestochen zu werden.)

132. Wenn Menschen, die sehr viel in Stuben sitzen, sich bemühten, immer in reiner Luft zu leben, was würde die Folge davon seyn?

Statt, daß so viele jetzt ungesund, schwach und verdrießlich sind, und an Flüssen, Husten und Dumpf leiden; so würden sie alsdann viel gesünder, stärker und glücklicher seyn, und auch länger leben.

(Anm. Die Todten in Kirchen, oder innerhalb den Städten und Dörfern zu begraben, verderbt die Luft und ist den Lebendigen schädlich und gefährlich; die Begräbnißörter sollten daher im Freyen und entfernt von menschlichen Wohnungen seyn. Exempelbuch. §. 16. 17. Leichenhäuser, um sich von der Gewißheit des Todes zu versichern, sind eine sehr löbliche Erfindung. Man lese darüber: C. W. Hufeland über die Ungewißheit des Todes und wie das Lebendigbegraben (durch Leichenhäuser) unmöglich zu machen. Weimar 1791.)

VIII. Von der Reinlichkeit, vom Waschen und Baden.

133. Was nützt dem Menschen die Reinlichkeit?

Sie erhält und befestigt die Gesundheit, die Sittlichkeit, die Ehre und die Würde des Menschen; sie erheitert seinen Verstand und ermuntert ihn zur Thätigkeit;

tigkeit; sie verschafft ihm Achtung und Liebe bey Andern; und nur der reinliche Mensch ist eines sittlichen, frohen, und glücklichen Lebens fähig.

134. Was schadet die Unreinlichkeit?

Sie verderbt die Gesundheit, die Sittlichkeit, die Ehre und die Würde des Menschen; sie verdunkelt seinen Verstand und macht ihn träge zur Arbeit; sie entreißt ihm die Achtung und Liebe Anderer; und der unreinliche Mensch kann kein recht sittliches, zufriedenes und glückliches Leben führen.

135. Entstehen durch Unreinlichkeit auch Krankheiten?

Ja; durch Unreinlichkeit und schlechte Luft, die fast immer mit einander verbunden sind, entstehen häufig Fieber, die nicht allein sehr bösartig und tödtlich, sondern auch oft sehr ansteckend sind.

(Anm. Der menschenfreundliche Arzt J. Ferriar zu Manchester in England zieht aus den ansteckenden Krankheits-Giften, die in den unreinlichen Hütten des Elends entstehen, den Schluß: daß nicht allein die Tugend, sondern auch die Selbsterhaltung es den Reichen zur Pflicht mache, sich der Armen aus allen Kräften anzunehmen.)

136. Wie wird dem Menschen die Reinlichkeit zur Natur?

Wenn der Mensch an seinem Körper, von der frühesten Kindheit an, rein gehalten wird; und dadurch die Reinlichkeit, als eine der größten Wohlthaten, kennen und liebgewinnen lernt.

157. Was muß man thun, um den Körper rein zu halten?

Man muß nicht allein Angesicht und Hände waschen, sondern man muß auch die Haut über dem ganzen Körper in jeder Woche ein oder mehrere Mahle rein waschen, und häufig baden.

138. Ist das Waschen und das Baden über dem ganzen Körper gut?

Ja, es ist sehr gut; es macht rein, gesund, froh, stark und leicht; und verhütet Flüsse, Gliederreißen, Gicht, Krätze und viele Krankheiten.

(Anm. In Rußland hat beynahe jedes Haus seine Bad-Stube. Es wäre sehr zu wünschen, daß an jedem Orte in Einem oder mehreren Häusern Anstalten zu kalten und warmen Bädern getroffen würden, und daß das Waschen und Baden allgemeine Sitte der Menschen würde.)

139. Warum ist das Reinhalten des Körpers so gesund?

Weil die Hälfte von Allem, was der Mensch ißt, und trinkt, durch die unmerkliche Ausdünstung der Haut aus dem Körper geht; wenn aber die Haut nicht rein gehalten wird, so kann sie nicht frey ausdünsten, und dadurch leidet sehr die Gesundheit.

140. Was muß man bey dem Baden beobachten?

1. Man muß sich vorsichtig an Stellen baden, wo gar keine Gefahr ist.

2. Man muß gesund und wohl seyn.

3. Man darf nicht erhitzt seyn, oder kurz vorher eine Mahlzeit genossen haben.

4. Man muß sich nicht langsam, sondern geschwind, mit dem Kopfe und dem ganzen Körper, unter das Wasser tauchen.

5. Man muß im Bade nicht still sitzen, sondern sich stark bewegen, oder schwimmen. Und

6. nach dem Bade muß man nicht ruhen, sondern gemächlich gehen.

(Anm. Es wäre wohl kein sehr gutes Gesetz der Schulen: daß die Schulkinder, von Anfang Mays, bis Ende Septembers, wöchentlich einigemahle unter der Aufsicht des Schullehrers ordentlich badeten, und ohne Gefahr das Schwimmen, das so nützlich und gut ist, lernten.)

141. Wie oft muß man sich täglich Hände und Gesicht waschen?

Beym Erwachen und beym Schlafengehen, vor und nach dem Mittags- und Abendessen, und jedesmahl, wenn nach gethaner Arbeit Hände und Gesicht unrein sind *).

*) In jeder ordentlichen Haushaltung sollte immer ein Napf mit reinem, kaltem Wasser zum Waschen bereit stehen.

142. Muß man nach dem Essen nicht auch jedesmahl den Mund reinigen?

Ja, man muß nach jedem Essen den Mund mit kaltem Wasser reinigen; Zahnfleisch und Zähne werden dadurch gut und gesund erhalten, und man verhütet dadurch auch Zahnschmerzen.

(Müllers Exempelbuch §. 26.)

143, Müssen Kinder sich nicht auch waschen und kämmen, ehe sie in die Schule gehen?

Ja, jedes Kind muß Morgens und Nachmittags, ehe es in die Schule geht, sich jedesmahl waschen und kämmen; denn man wird dadurch froher und munterer, und das Lernen wird leichter.

(Müllers Exempelbuch §. 25.)

144. Was sollte man beym Waschen thun?

Man sollte jedesmahl einen Napf mit kaltem, reinem Wasser nehmen, das Gesicht eine Weile darin untertauchen, die Augen im Wasser aufthun, den Mund rein ausspühlen und alsdann Gesicht und Hände recht rein waschen.

(Anm. Durch das Untertauchen des Gesichts beym Waschen verhütet man Zahnschmerzen, man lernt den Athem an sich zu halten und man verliert die Furcht vor dem Wasser, welches beydes letztere das Schwimmen lernen erleichtert.)

145. Da der Körper des Menschen, von der frühesten Kindheit an, muß rein gehalten werden; kleine Kinder es aber nicht selbst thun können, was müssen die Aeltern thun?

Sie müssen es sich eben so sehr angelegen seyn lassen,

ihre Kinder recht fleißig zu waschen, als ihnen Nahrung und Kleidung zu geben; die Nahrung gedeiht alsdann an ihnen, die Kleidung halten sie rein, die Reinlichkeit wird ihnen zur Natur, und sie können gesittete, glückliche Menschen werden.

146. Lassen kleine Kinder sich gerne waschen und baden?

Im Anfange fürchten sie sich und schreyen; wenn man aber fortfährt, sie täglich mehrere Mahle zu waschen und sie fleißig zu baden, so wird es ihnen angenehm und zur Lust *).

*) Der Mensch muß als Säugling und als Kindlein, an der Brust und am Arm der Mutter, die Reinlichkeit lieb gewinnen.

147. Ist es hinlänglich, wenn der Mensch seinen Körper rein hält?

Nein, er muß auch seine Kleider, und alles, was um ihm ist, Stuben und Kammern, Betten und alles Hausgeräth, rein und in Ordnung halten.

148. Welchen Nutzen hat diese Ordnung und Reinlichkeit?

Sie erhält gesund, macht alle Arbeit leicht, und das Leben wird zur Lust und Freude.

(Zerrenners Volksbuch. 1 Th. S. 200 bis 206.)

IX. Von Nahrungsmitteln.

149. In welcher Absicht sollte der Mensch Speisen genießen?

Um seinen Hunger zu stillen, und das Leben und den Körper zu erhalten und zu ernähren.

150. Welches sind die vorzüglichsten Speisen des Menschen?

Brod, Gemüse, Hülsen- und Samenfrüchte, Obst, Milch, Fische und Fleisch.

151. Welche Speisen sind die nahrhaftesten?

Fleisch-Speisen sind viel nahrhafter als Pflanzen-Speisen; und Speisen von Fleisch sind nahrhafter, gesünder und besser, als von Fischen.

152.

152. Woraus sollten die Speisen des Menschen bestehen?

Zum größern Theil aus Pflanzen-, und zum kleinern Theil aus Fleisch-Speisen.

(Anm. Daß der Mensch weder zu Fleisch-, noch zu Pflanzen-Speisen allein bestimmt sey, zeigt der Bau seiner Zähne, seines Magens und seiner Därme. Bey dem Genusse von bloßen Fleischspeisen geräth das Blut zu leicht in Fäulniß, und die Pflanzenspeisen allein geben dem Körper und auch dem Geiste nicht genug Kraft und Stärke.)

153. Was giebt den Speisen wahren Wohlgeschmack?

Der Hunger, und daß man die Speisen recht klein, zu einem süßen Breye, kaue.

154. Wodurch bekommt man rechten Hunger, und wodurch gedeihen auch zugleich die Speisen?

Durch körperliche Bewegung und Arbeit, in freyer, reiner Luft.

155. Muß man einfache Speisen genießen?

Ja, man muß nicht zu viele Speisen durch einander essen; sonst sind sie schwer zu verdauen und geben eine schlechte, ungesunde Nahrung.

(von Rochows Kinderfreund 1 Th. §. 34 und 2 Th. §. 46.)

156. Was muß man vorzüglich beym Essen beobachten?

Ordnung und Mäßigkeit: und daß man die Speisen recht klein und mit dem Speichel zu einem weichen, süßen, milchartigen Breye kaue *).

*) Durch das Kauen werden die Zähne gesund und in den Zahnladen fest erhalten; man muß deßwegen die Kinder anhalten, daß sie abwechselnd auf jeder Seite kauen.

157. Was sagt Sirach von der Mäßigkeit?

Kap. 32, 23. sagt er: Wenn der Magen mäßig gehalten wird, so schläft man sanft: so kann einer des Morgens früh aufstehen; und ist fein bey sich selbst.

158. Wenn man die Speisen nicht recht klein und mit dem Speichel zu einem Breye kaut, was erfolgt alsdann?

So verdaut man sie nicht gut, und durch diese schlecht verdauten Speisen wird der Körper nach und

nach mit schlechten Nahrungssäften überladen, und er wird schwach, ungesund und krank.

159. Ist es gut, während des Essens viel zu trinken?

Nein, die Speisen werden dadurch zu sehr verdünnt; und das schadet der Verdauung.

160. Geben flüssige Speisen und Suppen eine gesunde und starke Nahrung?

Nein; alle Speisen, die dem Körper eine gute Nahrung geben sollen, müssen fest *) seyn, und sie müssen recht klein gekaut werden; wenn man dünne Speisen genießt, so muß man daher Brod dazwischen oder dazu essen.

*) Selbst die Milch, die der Säugling saugt, muß im Magen erst gerinnen, ehe sie den Körper nähren kann.

161. Da das Brod eines der vornehmsten Nahrungsmittel ist, wie muß es beschaffen seyn?

Es muß aus guten, trocknen, nicht von Kornwürmern zerfressenen Früchten gut gebacken seyn.

(Anm. Pumpernickel ist für gesunde, starke, arbeitende Menschen wohl ein gutes, gesundes Brod; für Kinder, sitzende oder alte Menschen ist er aber eine schwere, nicht sehr nahrhafte Kost.)

162. Wenn viel Trespe, Raden, oder Mutterkorn unter dem Roggen oder Korn ist, giebt das ein gesundes Brod?

Nein, es giebt ein schlechtes, ungesundes Brod.

163. Wenn der Roggen feucht, dumpficht, ausgewachsen und verdorben ist, oder in nassen Jahren: ist das Brod, von solchem schlechten Roggen gebacken, der Gesundheit schädlich?

Ja, es ist sehr schädlich; die Menschen werden krank und elend davon, und durch dieses schlechte Brod theurer Zeiten entstehen Seuchen und Faulfieber, die oft ganze Länder verheeren.

(Anm. Durch allgemein, freyen Kornhandel und durch Kornmagazine sollten die Menschen sich vor Hungersnoth und ihren schrecklichen Folgen schützen.)

164. a) **Wie muß man diesen feuchten, schlechten Roggen verbessern, um ein weniger ungesundes Brod daraus zu backen?**

Man muß den Roggen vor dem Mahlen dörren; dem schlechten Mehle etwas gutes Mehl von trocknem Roggen, oder von Gerste, zusetzen; weniges Wasser, worin etwas reine Holz-Asche aufgelöst ist, zum Einteigen nehmen; das Brod recht gut und langsam ausbacken; und man muß dieses Brod nicht warm und frisch, und auch nicht in zu großer Menge essen, und es recht klein kauen.

(Anm. Noth- und Hülfsbüchlein K. 2. S. 70. Und über das Brodbacken ebendaselbst K. 1. S. 65. Seilers Lesebuch S. 393. Zerrenners Volksbuch 2 Th. S. 233. Müller's Exempelbuch S. 41. 42. Ein vollständiger Volks-Unterricht von dem Brodbacken wäre sehr gut und nöthig. So wie es auch sehr gut wäre, wenn jede Gemeinde einen einzigen gemeinschaftlichen Backofen und einen ordentlich gelernten Bäcker hätte.)

164. b) **Wie verhütet man die Kornwürmer im Roggen oder Korn?**

Wenn man den Roggen vollkommen reif und recht trocken vom Felde in die Scheunen bringt; wenn man den ausgedroschenen Roggen auf Böden legt, die recht hell sind und reine, kühle, durchstreichende Luft haben; und wenn man den Roggen öfters umschüttet.

165. **Sind warme, teigige, nicht recht ausgebackene Brod- oder Kuchen-Speisen gesund?**

Nein, sie sind sehr ungesund, und man kann davon krank werden und sterben.

166. **Sind die Kartoffeln ein gesundes Nahrungsmittel?**

Ja, wenn man sie mäßig genießt; ißt man aber tagtäglich und fast nichts als Kartoffeln, so geben sie nicht allein eine schwache, schlechte Nahrung, sondern sie schaden auch der Gesundheit; und Kinder werden durch das übermäßige Essen der Kartoffeln ungesund, dumm und krank.

(Anm. Ausgewachsene, unreife, und stockige Kartoffeln aus feuchten Kellern sind sehr ungesund.)
(Noth- und Hülfsbüchlein Kap. 3. S. 73.)

167. Sind reifes Obst und saure Speisen gesund?

Ja, sie reinigen und erfrischen den Körper.

(Anm. Beym Steinobste muß man die Kinder warnen, die Steine nicht hinunter zu schlucken, sonst können sie davon verstopft werden und sterben.)

168. Sind fette Speisen gesund, und ist es gut, daß man viele und sehr fette Butterbröde den Kindern gebe?

Nein, es ist nicht gut; Butterbröde, wie alle fette Speisen, sind schwer zu verdauen; und sie verursachen, daß vieler und zäher Schleim in den Därmen entsteht, in welchem sich die Würmer gar sehr vermehren.

(Anm. Alle Kinder ohne Ausnahme haben wohl von Natur Würmer in ihren Därmen. Diese Würmer werden aber wohl nur dann schädlich und gefährlich, wenn durch schlechte, unverdauliche Speisen, verbunden mit Mangel an körperlicher Bewegung, die Därme voll von zähem Schleime werden, und die Würmer sich sehr darin vermehren.)

169. Sind scharfe, sehr gesalzene und gewürzte Speisen gesund?

Nein, sie sind ungesund und erhitzen das Blut; die Kinder sollten daher gar keine scharfe, gesalzene oder gewürzte Speisen genießen.

(Anm. Vielen und scharfen Käse essen ist ungesund.)

170. Wie muß überhaupt die Nahrung der Kinder seyn?

Sie müssen des Tages mehreremahle und ordentlich zur gesetzten Zeit von ihren Aeltern gespeist werden; und ihre Speisen müssen mild und nahrhaft seyn: damit sie recht wachsen und gedeihen, gesund und stark werden.

171. Leckerbissen, Back-Kuchen- und Zuckerwerk, und süße Speisen den Kindern zu geben, ist das gut?

Nein, die Kinder werden dadurch zur Leckerhaftigkeit verwöhnt, sie werden selbstsüchtig und halsstarrisch, und können alsdann gar leicht mißrathen.

(Anm.

(Anm. Das Zuckerwerk, auch das Spielzeug der Kinder ist oft mit giftigen Farben bemahlt, man muß sie also sorgfältig vor beyden hüten.)

172. Wie sieht es bey einer ordentlichen Hausfrau in der Küche aus?

Das Küchen-Geräth ist rein gescheuert und gewaschen; wann etwas gebraucht worden ist, wird es sogleich wieder gewaschen, und mit einem reinen Tuche getrocknet; alsdann an seinen bestimmten Platz gesetzt; und wenn es wieder gebraucht werden soll, so wird es vorher vom Staube gereiniget.

173. Was ist bey der Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen vorzüglich zu beobachten?

Die größte Reinlichkeit; und daß man die Speisen in schädlichen Geschirren weder zubereite, noch aufbewahre.

(Anm. Die Milch, dieß vorzügliche Nahrungsmittel, muß in reinen Gefässen und in reiner Luft aufbewahret werden.)

174. Muß alles gewaschen werden, was gekocht wird?

Ja, man muß alles gut reinigen und waschen, ehe man es kocht; der Kohl und die Gemüse sind oft durch Mehlthau und Ungeziefer unrein und schädlich.

(Noth- und Hülfsbüchlein Kap. 19. 20. S. 155 bis 170.)

175. Welche Küchengeschirre können sehr schädlich werden?

Kupferne, die nicht recht vollkommen und gut überzinnt, und irdene Töpfergeschirre, die schlecht oder mit vielem Bleye glasurt sind.

176. Wenn besonders saure Speisen in kupfernen Geschirren zubereitet werden, oder darin erkalten und stehen bleiben, was sind die Folgen davon?

So lösen sie etwas vom Kupfer auf, und durch den Genuß dieser Speisen kann man plötzlich sein Leben verlieren.

(Käse, die man in kupfernen Geschirren zubereitet, oder aufbewahrt hat, sind sehr gefährlich.)

177. Was muß man also bey diesen Geschirren beobachten?

Die kupfernen müssen immer recht gut überzinnt seyn; die irdenen müssen eine recht feste Glasur von wenigem Bleye haben; und man muß in kupfernen Geschirren keine, am wenigsten saure, Speisen kalt werden lassen, oder aufbewahren.

178. Sind zinnerne Gefäße nicht auch gefährlich?

Ja; im Zinne ist oft vieles Bley, und man muß deßwegen keine saure Sachen in zinnernen Gefäßen aufbewahren, oder erkalten lassen.

(Anm. Eiserne Geschirre sind ohne Gefahr zu gebrauchen.)

179. Welches Wasser muß man zum Kochen nehmen?

Sowohl zum Kochen, als zum Backen und Brauen, muß man nicht allein reines, sondern auch weiches Wasser nehmen, worin Erbsen sich weich kochen.

X. Von Getränken.

180. In welcher Absicht muß der Mensch trinken?

Um seinen Durst zu löschen: nicht aber, um den Gaumen zu kitzeln, den Magen vorgeblich zu stärken, oder den Körper zu ernähren; denn das alles ist unrecht und gegen die Natur und Gesundheit.

181. Was muß der Mensch also trinken?

Kaltes Wasser.

(Anm. Wäre Wasser das einzige Getränk der Menschen, so würden sie sehr vieles ersparen; und verwendeten sie dieß Ersparte auf nahrhafte Speisen und zu den übrigen Bedürfnissen des Lebens: so würden sie viel gesünder, stärker, verständiger und glücklicher seyn, und auch länger leben.)

182. Was nützt das Trinken des Wassers?

Das kalte Wasser kühlt, verdünnt und reiniget das Blut; es erhält Magen, Eingeweide, Hirn und Nerven

ven in Ordnung; und es macht den Menschen ruhig, heiter und froh.

(Seilers Lesebuch S. 217.)

183. Wodurch wird das Wasser dem Menschen wohlschmeckend und gedeihlich?

Durch körperliche Bewegung im Freyen und durch einfache Speisen entsteht nicht allein Durst zum Wasser, sondern es gedeiht auch zugleich; und das Wasser ist für den Gesunden die beste Blutreinigung.

(Anm. Durch die Bewegungen der Gliedmaßen wird das getrunkene Wasser recht unter das Blut getrieben, und alle schleimichte, unreine, scharfe, salzige, erdige Theile werden dadurch aus dem Blute und dem Körper ausgewaschen.)

184. Trinken die Menschen wohl hinlänglich kaltes Wasser?

Nein; weil viele Menschen sich nicht genug körperliche Bewegung in freyer Luft machen, und weil sie oft und viel warme Getränke trinken, so haben sie keinen rechten Durst, und trinken nicht hinlänglich Wasser; und da sie das nicht thun, so ist ihr Blut schleimicht, scharf und unrein.

(Anm. Besonders das weibliche Geschlecht, welches viel in Stuben sitzt und viel warme Getränke, Kaffe und Thee, trinkt, trinkt nicht genug kaltes Wasser.)

185. Darf der Mensch jedes Wasser trinken?

Nein; stehendes, unreines, sumpfichtes, faules Wasser darf der Mensch nicht trinken; wenn man aber in der Noth kein anderes Wasser haben kann, so muß man es durch hinzugemischten Essig weniger ungesund machen.

186. Wie muß gesundes Trinkwasser beschaffen seyn?

Es muß rein, hell und klar, und ohne allen fremden Geschmack, Geruch oder Farbe seyn; die Seife

muß

muß sich gut und leicht darin auflösen, und man muß Erbsen leicht darin weich kochen können.

(Anm. Die alten Römer haben nach vielen volkreichen Oertern gesundes Trinkwasser durch Wasserleitungen, die 4, auch 10, und mehrere Stunden Weges lang waren, hingeleitet.)

187. Ist das Bier ein gesundes Getränk?

Dünnes, rein ausgegohrnes Bier ist für Erwachsene wohl nicht schädlich. Gutes Wasser ist aber im Grunde gesünder und viel besser *).

*) Durch Biertrinken verlieren Kinder die Lust zum Wasser, und sie legen dadurch den Grund zum Kaffe-, Wein- und Brannteweintrinken.

188. Sind warme Getränke, Thee und Kaffee, gesunde Getränke?

Nein; das einzige gesunde Getränk für den Gesunden ist kaltes Wasser; alle warme Getränke schwächen den Magen und den Körper, sie reinigen weder die Eingeweide, noch das Blut, und sie sind daher weder gesund, noch nahrhaft.

(Exempelbuch von Müller §. 50. 51.)

189. Warum trinken die Menschen, besonders das weibliche Geschlecht, so gern Kaffe und Thee?

Weil sie in ihrer Kindheit daran sind gewöhnt worden, und weil sie aus Mangel an Bewegung keinen rechten Durst haben.

(Anm. In Holland, Großbritannien ist das Thee-Trinken Landes- oder Volks-Sitten. Volks-Sitten, die oft nur dazu dienen, die Menschen auf eine feindselige Art von einander zu trennen, werden, wenn sie wie diese, schädlich sind, mit der Zeit von der Vernunft abgeschafft werden.)

190. Was muß das Getränk der Kinder seyn?

Reines, gutes, kaltes Wasser muß einzig und allein das Getränk der Kinder, und der jungen Menschen seyn; sie dürfen weder Bier, noch Kaffe, noch Thee, noch andere warme Getränke trinken.

191. **Was nützt es den Kindern und den jungen Menschen, wann ihr einziges Getränk kaltes Wasser ist?**

So wachsen und gedeihen sie recht; und sie können recht gesunde, starke, glückliche Menschen werden.

XI. Vom Weine.

192. **Ist der Wein, wenn er täglich oder als ein gewöhnliches Getränk getrunken wird, gesund und gut?**

Nein, das ist er nicht; der Wein, als gewöhnliches Getränk, schadet der Gesundheit, dem Verstande, der Sittlichkeit und der Glückseligkeit des Menschen; und er stört seinen Frieden.

193. **Giebt der Wein dem Gesunden wahre Kraft und Stärke?**

Nein, der Wein erhitzt nur; an und für sich giebt er aber keine wahre, dauerhafte Kraft und Stärke; denn er kann in gutes, eigentliches Blut, in Fleisch und Bein, nicht verwandelt werden.

194. **Hilft der Wein die Speisen verdauen?**

Nein, das thut er nicht; Menschen, die Wasser trinken, essen mit mehrerem Hunger und verdauen viel besser, als diejenigen, die täglich Wein trinken.

195. **Wenn man sich angewöhnt, täglich Wein zu trinken, was sind die Folgen davon?**

So verliert die Zunge ihren feinen Geschmack; Wasser und milde Speisen schmecken ihr nicht mehr; der Magen wird stumpf und schwach; man trinkt, in der irrigen Absicht, den Magen zu erwärmen, nach und nach mehr; und man kann mit der Zeit leicht in das Laster des Trunks verfallen.

Anm. Junge und schlechte Weine voll von unreinen, erdigen Theilen und flüchtigem Geiste sind sehr viel schädlicher, als

alte Weine von guten Trauben. Weine, mit Bleymitteln verfälscht und süß gemacht, sind Gift.)

196. Dürfen Kinder und junge Menschen Wein trinken?

Nein; Kinder und junge Menschen dürfen keinen Wein trinken; denn er vermehrt, wie Oel ins Feuer gegossen, die Hitze ihres Bluts; und der Wein schadet gar sehr der Gesundheit, dem Wachsthume, der Stärke, der Schönheit, dem Verstande, der Sittlichkeit und dem künftigen Glücke der Kinder.

(Anm. Die Massilienser, ein aus Griechenland nach Gallien verpflanztes Volk, hatten den Mannspersonen, die unter dreyßig Jahren alt waren, und dem weiblichen Geschlechte den Wein gänzlich durch Gesetze verboten.)

197. Darf man den Kindern nicht zuweilen etwas Wein zu trinken geben, und verhütet er nicht die Würmer in den Därmen?

Nein; er verhütet die Würmer nicht, und Kindern darf man keinen Wein geben; denn Menschen, die in ihrer Kindheit und Jugend zuweilen Wein kosten, bekommen leicht einen Wohlgeschmack an ihm, und werden in ihren älteren Jahren oft Weintrinker. Vor dem zwanzigsten Jahre *) sollte kein Mensch Wein trinken.

*) Vorzüglich auch in denjenigen Ländern, wo die Menschen mit so vieler, großer, saurer Mühe Weinstöcke anpflanzen und Wein bereiten, müssen vernünftige Aeltern es sich zu einem heiligen Gesetze machen, ihren Kindern vor dem zwanzigsten Jahre keinen Wein zu erlauben.

XII. Vom Branntweine.

198. Ist der Branntwein ein gutes Getränk?

Nein!

199. Kinder! der Branntewein ist ein böses Getränk. Vor einigen hundert Jahren hatte man in Deutschland noch keinen Branntewein *). Unsere Voraltern in den vergangenen Zeiten, die keinen Branntewein hatten, waren kraftvollere Menschen, als wir sind; sie waren viel gesünder und stärker. Der Branntewein, man trinke ihn allein, oder zu Speisen, kann nicht in Blut, in Fleisch und Bein, verdaut und verwandelt werden; er kann folglich auch keine Gesundheit, keine Kraft und keine Stärke geben, und hilft auch nicht verdauen: er macht ungesund, dumm, träge und schwach. Es ist also eine Unwahrheit, daß der Branntewein, als eines der gewöhnlichen Getränke der Menschen betrachtet, nützlich, gut, und nothwendig sey. Unsere Voraltern lebten ohne Branntewein. Und da, wie die tägliche Erfahrung lehrt, auch gute Menschen leicht in die traurige Gewohnheit verfallen, tagtäglich und immer mehr Branntewein zu trinken; so thut man am besten, wenn man gar keinen trinkt. Denn, Kinder! der Branntewein raubt dem Menschen, der sich an ihn gewöhnt, und ihn täglich in Uebermaaß trinkt, Gesundheit, Ehre, Verstand und Tugend; Haus und Hof gehen oft verloren: Frau und Kinder mißrathen leicht; und wo Branntewein herrscht, da herrscht Elend und Verderben —

Sagt mir, meine Lieben, dürfen Kinder Branntewein trinken?

Nein, Kinder dürfen keinen Branntewein trinken.

*) Vor ungefähr 1000 Jahren wurde die verderbliche Kunst, aus dem Weine den Weingeist zu destilliren, und vor 300 Jahren, aus dem Getreide Branntewein zu brennen, erfunden. Er wurde im Anfange für Arzney gehalten, und erst seit hundert, und noch mehr seit dreißig Jahren ist er allgemeines Getränk und Verderben der Menschen geworden.

200. Das ist wahr: daß Kinder keinen Branntewein, auch nicht einen Tropfen, trinken dürfen. Wenn also, liebe Kinder, eure Aeltern, die euch zwar lieben, aber nicht wissen, daß der Branntewein den Körper und die Seele der Kinder verderbe, euch Branntewein geben wollen, so nehmt und trinkt ihn nicht. Sagt mir, was wird aus den Kindern, die Branntewein trinken?

Kinder und junge Menschen, die oft und häufig Branntewein trinken, werden früher, oder später ungesund, und krank; sie werden dumm, grob, faul,

unsittlich, lüderlich und lasterhaft; und sie verderben an Körper und Seele.

(Anm. Väter und Mütter! wollt ihr einen Gotteslohn an euren Kindern verdienen, und in euren alten Tagen Freude und Trost an ihnen erleben; so sorgt dafür, daß sie keinen Branntewein, auch nicht einen Tropfen, trinken: er kann Gift und Verderben euren Kindern werden.)

201. Kinder! Vernunft, Tugend, und Wohlseyn könnten und sollten das Theil jedes und aller Menschen in Gottes schöner, froher Schöpfung seyn. Der Branntewein verderbt die Vernunft, die Tugend und das innere, friedliche Wohlseyn der Menschen. Was könnte man folglich vom Brannteweine sagen?

Daß er Schuld am Verderben der Menschen sey *).

*) In allen Ländern, in England, Schottland, Schweden, Rußland, Nordamerika, besonders unter den Indianern, und auch leider! in unserm lieben deutschen Vaterlande, hat man gefunden: daß mit der Zunahme des Branntewein-Trinkens die Gesundheit, die Stärke, der Verstand, die Tugend, die Arbeitsamkeit, der Wohlstand, das häusliche und das eheliche Glück, die Erziehung der Kinder, die Lebensdauer, ja die Menschlichkeit der Menschen abgenommen habe. — Und ein Indianer in Nordamerika, Nahmens Lakawanna, da er einsah, daß der von den Engländern unter den Indianern eingeführte Branntewein die Völker und die Menschheit verderbe, sagte deßwegen bey einer öffentlichen Angelegenheit: „Branntewein haben sie uns gegeben! und wer hat diesen den „Weißen (den Europäern) gegeben? — der böse Geist!"

XIII. Vom Tobacke.

202. Ist das Tobacksrauchen gut?

Nein, es ist nicht gut; es geht vieler Speichel, der zur Verdauung so nöthig ist, verloren; und es schadet der Gesundheit, dem Geschmacke und den Zähnen.

(Anm. Auch das Tobackskauen ist sehr schädlich.)

203. Ist das Tobacksschnupfen gut?

Nein, es ist nicht gut; das Tobacksschnupfen macht die Nase, durch welche der Mensch Athem schö-

pfen muß, mit der Zeit verstopft; der so wichtige Sinn des Geruchs geht verloren; und es ist unreinlich und ungesund.

204. Dürfen junge Leute Toback rauchen oder schnupfen?

Nein; Kinder und junge Leute dürfen ganz und gar keinen Tobak rauchen, oder schnupfen.

XIV. Von der Bewegung und Ruhe.

205. Welchen Nutzen hat die körperliche Bewegung, Thätigkeit und Arbeit für den Menschen?

Die körperliche Bewegung, besonders in freyer Luft, bewirkt Hunger und Durst; sie hilft Essen und Trinken verdauen, und macht, daß es gedeiht; sie reiniget das Blut und erhält die Eingeweide gesund; sie giebt Ruhe und einen sanften Schlaf; und die körperliche Arbeit ist es, die dem Menschen blühende Gesundheit und langes Leben, die ihm Friede und Wohlseyn schenkt.

206. Kann der Mensch sein ganzes Leben hindurch gesund und wohl seyn, ohne sehr viele körperliche Bewegung?

Nein; Gott hat dem Menschen nicht ohne weise Absichten einen Körper, und Hände und Füße gegeben; er soll sie gebrauchen und arbeiten; und seine und seiner Nebenmenschen Glückseligkeit thätig befördern.

207. Kann die Bewegung, oder die Arbeit nicht auch schaden?

Ja; wenn der Mensch seine Kräfte übermäßig anstrengt, so kann er sich Schaden *) thun; und wenn

*) Besonders einen Bruch. Das männliche Geschlecht hat sehr viel häufiger Brüche, als das weibliche. In Deutschland sind wenigstens dreymahl hundert tausend (300,000) Menschen und zwar männlichen Geschlechts, die Brüche durch die Bauchringe haben. Was ist die vorbereitende Ursache,

er anhaltend und in seiner frühen Jugend zu schwere Arbeit verrichtet, so wird sein Körper kraftlos, stumpf und vor der Zeit alt.

sache, daß das männliche Geschlecht bey so mancher Gelegenheit so leicht und oft Bauchring-Brüche bekommt? Ein Unverhältniß in der Stärke der Bauchringe zu der Stärke des übrigen Körpers. Was ist die Ursache dieser widernatürlichen Schwäche der Bauchringe des männlichen Geschlechts? Uebermäßiges, schwächendes Warmhalten und Pressen des Unterleibes durch die Beinkleider, die besonders noch durch ihr festes Anliegen oberhalb der Bauchringe den Bauchmuskeln einen falschen Befestigungs- oder Ruhe-Punkt geben, vieles Sitzen, schwer verdauliche, fette Speisen, und Mangel an Bewegung und an Uebungen des Körpers, vorzüglich der Bauchmuskeln, in den Jahren der Kindheit und Jugend. Wenn die Kinder männlichen Geschlechts keine Beinkleider tragen, sondern in einem Kittel gehen, nicht viel sitzen, leicht-verdauliche, nicht zu fette Speisen genießen und durch viele und freye Bewegungen und Uebungen des Körpers und durch freye, den Körper umgebende frische, Luft die Muskeln und Sehnen ihres Unterleibs, die den Bauchring bilden, stärken und ihre Bauchmuskeln recht geschickt und vollkommen gebrauchen lernen werden: so werden auch die Brüche, diese so große Hauptplage des männlichen Theils des Menschengeschlechts, nach und nach sich wieder verlieren. Dieß ist also für vernünftige Aeltern ein Hauptgrund mehr, ihre Kinder wenigstens bis zum Ende des achten Jahrs mit einem Kittel zu bekleiden.

208. Kurz vor oder bald nach dem Essen sich viele, oder starke Bewegung zu machen, ist das gut und gesund?

Nein, vor und nach dem Essen muß man ruhen; man ißt und verdaut alsdann viel besser, und wird auch stärker zur Arbeit.

209. Wie muß die Bewegung der Kinder seyn?

Leicht, beynahe den ganzen Tag, und in freyer Luft.

(Anm. Das Herz schlägt beym Kinde 90 mahl, (beym Manne 70 mahl,) in einer Minute: und deswegen müssen Kinder sich beständig sehr viele und leichte Bewegungen machen.)

210. Wie wird der Mensch recht thätig und arbeitsam?

Wenn er während der Kindheit seiner Selbstthätigkeit in Gesellschaft mit Kindern ist überlassen worden; und wenn er nachher *) zur Thätigkeit und zum Fleiße, zum Arbeiten und zum Denken recht sorgfältig angeleitet und angehalten wird.

*) Nach dem 11ten Jahre, wo er 24 große, starke Zähne hat.)

211. Wenn der Mensch gearbeitet hat, was thut er alsdann?

So ruht er, und freut sich seiner gethanen Arbeit.

212. Kann er nicht auch ruhen, ohne gearbeitet zu haben?

Nein; der Mensch hat nur dann Friede, Ruhe und Freude, wenn er seine Schuldigkeit gethan, gearbeitet, und seine und seiner Nebenmenschen Glückseligkeit besorgt hat *).

*) Die Arbeit sollte die Ehre des Menschen seyn.

XV. Vom Schlafen.

213. Wozu nützt der Schlaf?

Von der Bewegung oder Arbeit vollkommen und sanft auszuruhen, und die verlornen Kräfte des Körpers wieder herzustellen.

214. Wie muß der Schlaf des gesunden Menschen seyn?

Ruhig, ohne Träume und erquickend.

215. Wann schläft der Gesunde ruhig und erquickend?

Wenn sein Körper von vieler Bewegung in freyer Luft müde und durch Speisen wieder gestärkt, und wenn in seiner Seele Friede und Ruhe ist.

216. Hängt viel ab von einem ruhigen Schlafe?

Ja, von einem ruhigen Schlafe hängt ein frohes, munteres Wachen, und Kraft und Lust zur Arbeit ab.

217. Welche Zeit ist zum Schlafen bestimmt?

Die Nacht; am Tage schläft man nicht so gut. (Kleine Kinder, und alte Menschen schlafen oft am Tage.)

218. Müssen Kinder viel schlafen?

Ja, Kinder müssen da sie sich sehr viel bewegen, auch viel und länger, als Erwachsene, schlafen.

219. Kann man nicht auch zu viel schlafen, und schadet das?

Ja; und das geschieht, wenn man nicht in freyer Luft sich viel bewegt hat und nicht müde ist, und wenn man in verdorbener Luft und warmen Federbetten schläft; und ein solcher langer Schlaf macht träge, weichlich, dumm und ungesund.

220. Muß man in kühler, frischer, reiner Luft schlafen?

Ja; und deswegen muß man nicht in warmer Luft oder in Wohnstuben, sondern in hohen, geräumigen Kammern schlafen, die frische, trockne Luft haben, und deren Fenster man am Tage öffnet; und die Betten müssen weder Vorhänge, *) noch Betthimmel haben.

*) Wenn die Menschen nicht mit Sonnenaufgang, wie es seyn sollte, aufstehen, so müssen die Betten nach der Seite des Lichts, oder besser die Fenster, Vorhänge haben.

221. Ist es gut, auf und unter Federbetten zu schlafen?

Nein, es ist nicht gut. Die Federbetten, durch ihre Wärme und die in ihnen sich sammelnden bösen, unreinen, oft kranken Ausdünstungen, machen den Körper schwach und ungesund; und sie sind häufig eine Ursache von Flüssen, Kopf-, Zahn-, Ohren- und Gichtschmerzen.

222. Auf welchen Betten sollten Erwachsene schlafen?

Auf Betten von Pferdehaaren, Häckfel oder Stroh, und zum Zudecken eine wollene oder gesteppte Decke. Wenn man aber auf Federbetten schläft, so muß man

sie im Sommer alle acht, und im Winter alle vierzehn Tage an die Luft bringen und ausklopfen; und man muß oft reines Bettleinen nehmen.

223. Auf welchen Betten müssen Kinder schlafen?

Auf Betten von recht trocknem Stroh, Häcksel oder Moos, die man oft frisch ausstopfen muß.

224. Warum müssen sie auf solchen Betten schlafen?

Weil es viel zur Abhärtung des Körpers beyträgt; und weil die Federbetten den Kindern noch sehr viel schädlicher, als den Erwachsenen, sind.

225. Was muß man weiter beym Schlafen beobachten?

Man muß nicht eher zu Bett gehen, als bis man müde ist; und man muß, sobald man aufwacht, gleich aus dem Bette aufstehn.

226. Muß man mit der Brust und dem Kopfe hoch liegen?

Nein; Füße, Unterleib und Brust müssen gerade oder gleich hoch, und der Kopf muß nur auf einem handhohen Küssen liegen; und man muß nicht auf dem Rücken oder Bauche, sondern abwechselnd auf jeder Seite, in einer etwas gekrümmten Lage, schlafen; und man muß die Arme nicht über den Kopf schlagen.

(Anm. Daß man in den Betten gewöhnlich mit den Füßen, der Brust und dem Kopfe hoch, und in der Mitte tief liegt, und sitzend schläft, ist gar sehr ungesund und schädlich.)

227. Ist es gut, wenn Kinder bey erwachsenen Menschen, oder wenn mehrere Kinder in Einem Bette schlafen?

Es ist gar nicht gut; der Athem und die Ausdünstung sind schädliche, ungesunde Dünste: jedes Kind und jeder Mensch sollte allein in seinem Bette schlafen, dann schläft man gesund und ruhig.

228. Wenn ein Kranker in einem Bette krank gelegen hat, was muß man thun?

Man muß die Betten mehrere Wochen in die freye Luft aufhängen und ausklopfen; ist die Krankheit aber sehr bösartig gewesen, so muß man die Betten verbrennen, oder tief in die Erde vergraben.

(Anm. Der englische Feldarzt Brocklesby erzählt, daß in einem Bette, worin ein Kranker an einem bösartigen Halsfieber (der Bräune) starb, ein zweyter und dritter Mensch, die darin zu liegen kamen, an der nämlichen Krankheit starben. Auf Reisen muß man sehr darauf sehen, in reinen, nicht von Krankheiten angesteckten, Betten zu schlafen.)

XVI. Von den Wohnungen der Menschen.

229. Wie müssen die Wohnungen der Menschen, die Stuben und die Kammern, beschaffen seyn?

Sie müssen helles Licht und reine Luft haben.

230. Wenn die Wohnungen dunkel, dumpficht, naß und feucht sind, was schadet das?

Die Menschen werden in solchen Wohnungen ungesund und schwach, gichtig und krank; sie werden dumm und einfältig, verdrießlich und elend; und kleine Kinder werden in feuchten, dumpfichten Stuben blaß, sie schwellen, zehren aus und sterben.

231. Wann sind die Stuben naß und dumpficht?

Wenn sie tief in der Erde liegen *); wenn die Wände und der Fußboden kalt und feucht sind; und wenn die Sachen in den Stuben anlaufen und schimmlicht werden.

*) Wohnungen unter der Erde oder in Kellern sind, wenn sie nicht luftig und trocken gehalten werden, sehr ungesund.

232. Wie kann man solche feuchte, tiefe Stuben verbessern?

Wenn man ihnen von aussen und innen vieles Licht und viele, reine Luft verschafft, den niedrigen Fuß-

Fußboden erhöht, und die feuchten Wände frisch und trocken ausmauert.

(Anm. Bey neuzuerbauenden Häusern muß die Schwelle überall drey Fuß über dem Grunde liegen, die Stuben und Kammern müssen wenigstens zwölf Fuß hoch seyn, und das Haus muß von außen und innen Licht und Luft haben.)

233. Müssen Stuben und Kammern auch räumlich und hoch seyn?

Ja, sie müssen räumlich und hoch seyn.

234. Wie oft muß man sie kehren und reinigen?

Man muß sie alle Tage kehren und reinigen, in Ordnung halten und jedes Jahr weißen.

235. Warum muß man es thun?

Weil Ordnung und Reinlichkeit in Stuben und Kammern sehr vieles sowohl zur Gesundheit, als zur Sittlichkeit der Menschen beytragen.

236. Ist es gut, die Stuben sehr warm zu erheitzen?

Nein; sehr warm erheitzte Stuben sind ungesund, und die Menschen werden schwach, einfältig, dumm und auch manchmahl krank davon.

(Anm. Der überall einreißende Holzmangel macht es zur Nothwendigkeit, mit dem Holze sparsam hauszuhalten. Der Brand von Steinkohlen oder von Torf ist nicht ungesund.)

237. Darf man mit Holzkohlen in Feuerbecken die Stuben, die Schlafkammern, oder sich selbst erwärmen?

Nein; man wird davon elend, und kann ersticken.

(Anm. Die Feuer-Stieken oder-Stübchen, die in Holland zum größten Schaden der Menschen, als Landessitte, so allgemein üblich sind und abgeschafft werden müssen, sind der Gesundheit, vorzüglich des weiblichen Geschlechts, äußerst nachtheilig.)

238. Nasses Zeug in Stuben zu trocknen, oder Wasser in Stubenofen-Blasen warm zu machen, ist das ungesund?

Ja, es ist sehr ungesund und schädlich; denn die feuchten Dünste verderben gar sehr die Luft.

239. Wenn man im Winter sehr erfroren ist, darf man gleich an das Feuer, oder an den warmen Ofen gehen?

Nein, das darf man nicht thun; sonst kriegt man Frostbeulen.

(Anm. Mit den Händen oft in heißes Wasser greifen, und plötzliche Abwechselungen von der Hitze zur Kälte sind eine Ursache der Fingergeschwüre, die man den Wurm, oder Dahl nennt.)

240. Wenn man ein Glied, einen Arm oder ein Bein, im Winter erfroren hat, was muß man beobachten?

Man muß nicht in die warme Stube, oder an das Feuer gehen; sonst ist der Arm oder das Bein verloren; sondern man muß das erfrorne Glied in eiskaltes Wasser, worin man Schnee und Eis wirft, stecken, und so lange darin halten, bis es vollkommen wieder aufgethaut, und Leben und Gefühl hinein gekommen ist.

(Zerrenners Volksbuch 2 Th. S. 264.)

241. Wie sollten Kinder-Stuben beschaffen seyn?

Diese Stuben sollten immer helles Licht und reine Luft haben, und sie sollten ordentlich und reinlich seyn; denn die Kinder können dann recht gedeihen, und gesunde, starke, fröhliche Menschen werden.

XVII. Von Erhitzungen und Erkältungen.

242. Wenn man durch heftige körperliche Bewegung, durch Arbeiten, Laufen, oder Tanzen sehr erhitzt ist, was muß man nicht thun?

1. Man muß nicht plötzlich zur Ruhe übergehen.

2. Man muß nichts Kaltes, und auch keinen Branntewein trinken.

3. Man muß die Haut und den Körper nicht der kalten Luft oder dem Winde aussetzen. *)

4. Man muß sich nicht kalt baden; und wenn man naß geregnet ist, so muß man nicht still sitzen.

5.

5. Man muß sich nicht auf kalten Erdboden, oder ins Gras setzen oder legen, und am wenigsten schlafen: denn sonst kann man leicht seine Gesundheit verlieren, krank und lahm werden, und die Schwindsucht, oder die Gicht bekommen.

*) Wenn man von schwerer Feldarbeit, besonders des Abends in kühler, feuchter Luft, oder windigem Wetter, nach Hause kehrt, so muß man jedesmahl vorher die Kleider anziehen, nicht aber in bloßem Hemde gehen.

(Zerrenners Volksbuch 1 Th. S. 275. und 2 Th. S. 212.)

243. Was muß man denn thun?

Wenn man sehr erhitzt ist, so muß man durch gelinde Bewegung sich erholen, und langsam zur Ruhe und zum Stillsitzen übergehen; man muß das Hemd und die Kleidungsstücke, die naß vom Schweiße sind, mit reinen, trocknen verwechseln; und ist man wieder kühl und ruhig geworden, so muß man langsam seinen Durst löschen.

244. Wenn der Mensch aber während der Arbeit großen Durst hat, darf er nicht kalt trinken?

Ja, das darf er zur Noth thun; er muß aber nicht zu viel auf einmahl trinken, und er muß, ohne zu ruhen, gleich fortfahren zu arbeiten, oder sich zu bewegen; sonst erkältet er sich und wird krank.

245. Wenn der Mensch in kalter, feuchter Witterung und im Winde gewesen ist, und sich erkältet hat, was muß er thun?

Er muß einige Tassen warmes Wasser, mit dem vierten Theil Essig vermischt, trinken, sich recht warm mit Kleidern bedecken, und durch starke Bewegung das Blut wieder nach der Haut treiben. Ist die Erkältung groß, so muß man ein warmes Fußbad nehmen, Essig trinken und sich ins Bett legen.

(Anm. Hitzige Schwitzmittel einzunehmen, ist sehr ungesund.)

246.

246. Wenn die Füße, oder der Körper naß und kalt geworden sind, was muß man nicht thun?

Man muß die nassen Strümpfe oder Kleider nicht anbehalten, sonst kann man Flüsse, Gliederreißen und Gicht bekommen.

247. Was muß man denn thun?

Man muß so bald man nach Haus kommt, die nassen Kleider ausziehen, die Haut rein abwaschen und abtrocknen, und warme, trockne Kleider anziehen.

248. Wie ziehen sich Menschen unmerklich, und nach und nach Flüsse, Gliederreißen, Gicht und viele Krankheiten zu?

Wenn die Ausdünstung des ganzen Körpers oder einzelner Theile oft unterdrückt oder gehemmt wird; und das geschieht: durch Mangel an Bewegung; durch nasse, feuchte Wohnstuben oder Schlafkammern; durch Federbetten; durch nasse Kleider und durch Zugluft.

249. Sagt mir ein Beyspiel einer solchen Erkältung?

Wenn ein Mensch, zum Beispiel mit dem rechten Arme, oft an einer Zugluft, oder an einer feuchten Wand sitzt, oder noch schlimmer, wenn er daran schläft; so bekommt er nach und nach einen Fluß und Gliederreißen in dem erkälteten rechten Arme.

250. Wodurch verhütet man Flüsse und Gicht?

Wenn man die Haut von der Kindheit an, durch Luft, Waschen und Baden stark, rein und kühl hält, und wenn man sich bey jeder Witterung und zu jeder Jahrszeit viele körperliche Bewegung in freyer Luft macht.

XVIII. Von der Erhaltung einzelner Theile des menschlichen Körpers.

251. Welche Theile des Körpers muß der Mensch mit der größten Sorgfalt gesund und brauchbar zu erhalten suchen?

Die Werkzeuge zu seinen fünf Sinnen.

252. Wodurch werden die Sinneswerkzeuge zum Sehen, Hören und Riechen gesund erhalten, geschärft und gestärkt?

Durch freye, reine Luft; und daß sie, von der frühen Kindheit an, mehr im Freyen, als in Stuben, beständig und absichtlich geübt werden.

253. Was schadet überhaupt diesen dreyen Sinnen?

Das übermäßige Warmhalten des Kopfs durch Kopfbedeckungen; wodurch das Blut im Kopfe sich anhäuft, die Ausdünstung gehindert wird, und Flüsse und Geschwüre entstehen, deren Eiter oft zurücktritt, und Augen- und Ohren-Fehler verursacht.

(Anm. Der ungeheure Schaden, der durch die Kopfbedeckungen und ihre Folgen, Eitergeschwüre, Grind und Läuse, auf das Menschengeschlecht fließt, läßt sich nicht berechnen.)

254. Was schadet den Augen?

Blendendes ungleiches und schnell abwechselndes Licht; wenn man viel in der Nähe oder schief von der Seite sieht, verdorbene Luft, Staub, Rauch, nasse Dünste, fette, scharfe Oehl- oder Lichtdämpfe, Ofenhitze, und angestrengtes Sehen in der Dämmerung.

255. Was schadet dem Gehöre?

Starker, scharfer und unerwarteter Schall und Knall; verdorbene Luft, Federbetten, Staub, vieler Schleim in der Nase und den Ohren, und wenn die Ohren an den Kopf angedrückt und unbeweglich sind *).

*) Die Ohren stehen von Natur, um recht gut und scharf, wie die Indianer, zu hören, vom Kopfe ab und sie sind beweglich; durch die Mützen werden sie aber schon den Säuglingen an den Kopf angedrückt und unbeweglich.

256.

256. Was schadet den Geruchswerkzeugen?

Verdorbene Luft, starke und faule Gerüche, und der zum Theil davon entstehende viele Schleim in der Nase; auch besonders Schnupftoback, und wenn man durch den Mund Athem hohlt.

257. Wodurch wird der Sinn des Geschmacks erhalten?

Durch Uebung, Wassertrinken und milde Speisen.

258. Wodurch wird das Gefühl erhalten und geschärft?

Durch häufige Uebung des Gefühls; durch freye, leichte Thätigkeit und durch Reinhalten der Haut.

259. Sind die gewöhnlichen Uebungen der Sinne zu ihrer und des Verstandes Vollkommenheit hinlänglich?

Nein; man muß die Sinne in der Kindheit nicht allein täglich und vielfältig, sondern auch künstlich und überdacht üben, und man muß einen Sinn durch den andern zu berichtigen und zu ersetzen suchen: um recht verständig zu werden und an keine Gespenster zu glauben *).

*) Das Gesicht und das Gehör, besonders in der Nacht und wenn sie nicht geübt sind, können, wenn man mit Furcht oder voreilig urtheilt, trügen, und daher der dumme Glaube an Gespenster. Sind sie aber geübt, und geht man beherzt auf das, was man sieht oder hört, los, und faßt es mit den Händen; so wird man von dem Irrthume und dem dummen Glauben an Gespenster, Hexen und was des sinnlosen Zeugs mehr ist, befreyt. Den Kindern Mährchen und Gespenstergeschichten zu erzählen, und sie furchtsam zu machen, ist einer der größten schädlichsten Fehler der Erziehung.
(Zerrenners Volksbuch 1 Th. S. 396 bis 436.)

260. Wie erlangt man eine sehr gute, menschliche Sprache?

Wenn der Mund und die Nase rein von Schleime gehalten werden; wenn der Hals frey, unbedeckt und ungedrückt ist; und wenn man, von der Kindheit an, angehalten wird und sich übt, langsam, deutlich, rein und wohlklingend mit aufgerichtetem Angesichte, und hoher Brust zu sprechen.

261. Muß man durch den Mund, oder durch die Nase Athem hohlen?

Man muß nicht durch den Mund, sondern durch die Nase, Athem hohlen; man muß deswegen die Nase immer rein halten, keinen Toback schnupfen, und sich angewöhnen, im Schlafe mit verschlossenem Munde durch die Nase zu athmen.

262. Giebt es nicht auch noch andere Theile, die der Mensch mit der größten Sorgfalt muß gesund zu erhalten suchen?

Ja, seine Zähne: denn die Zähne sind nicht allein zum Sprechen, sondern auch zum Kauen nothwendig; und vom Kauen der Speisen zu einem süßen Breye hängt zum großen Theile die Verdauung, die Ernährung, die Gesundheit und das Wohlseyn des Menschen ab.

263. Was schadet den Zähnen?

Wenn man die Zähne zum Abbeißen und Kauen wenig, oder nur auf einer Seite gebraucht; wenn man oft dünne und heiße Speisen ißt; wenn man oft und viel Thee, Kaffe und warme Getränke trinkt; verdorbene Stubenluft; Unreinlichkeit; Tobacksrauchen; im Munde zurückgebliebene Speisen, besonders Fleischspeisen; wenn man geschwind nach einander warme und kalte Sachen in den Mund nimmt; Beißen auf sehr harte Körper; und wenn man mit Messern, Gabeln und Nadeln *) die Zähne stochert; das Alles verderbt die Zähne.

*) Kein Mensch muß Nadeln in den Mund nehmen; denn man kann sie leicht niederschlucken und davon sterben. Ueberhaupt sollte man so wenig Nadeln brauchen und an den Kleidern tragen, als es nur möglich wäre.

264. Wodurch erhält man die Zähne gesund?

Wenn man, von der Kindheit an, mit den Zähnen, und zwar abwechselnd auf jeder Seite, recht viel abbeißt und kaut; wenn man in reiner Luft lebt, kaltes Was-

ser trinkt, milchwarm oder kalt ißt, des Morgens beym Erwachen, nach jedem Essen und vorm Schlafengehen jedesmahl den Mund, die Gurgel und die Zähne mit kaltem Wasser von allem Schleime reiniget: so erhält man die Zähne gesund und schön.

265. Wodurch bleiben die vordern Schneide-Zähne gesund?

Durch vieles Abbeißen, besonders trockner, fester Speisen und Brods. *)

*) Kinder müssen das, in Scheiben ihnen vorgeschnittene, Brod nicht entzweyschneiden, sondern mit den Zähnen abbeißen.

266. Muß man auch die Milch-Zähne der Kinder gesund zu erhalten suchen?

Ja; denn die, dahinter versteckt liegenden, Bleibenden-Zähne leiden Schaden, wenn die Milch-Zähne nicht durch vieles Beißen und Kauen, und durch Reinlichkeit sind gesund erhalten worden.

267. Wenn man, von der Kindheit an, seine Milch- und nachher seine Bleibenden-Zähne nicht rein und gesund erhalten hat, kann man sie durch Arzneyen gesund machen?

Nein, das kann man nicht; einzig durch Reinlichkeit, durch Kauen, reine Luft und kaltes Wasser kann man schadhafte Zähne nothdürftig erhalten.

268. Was sind die Mittel, Zahnschmerzen zu verhüten?

Kauen, kaltes Wasser, reine Luft, Reinigung des Mundes, Kühlhalten des Kopfs, und beym Erwachen und beym Schlafengehen das Gesicht in kaltem Wasser zu baden: dadurch verhütet man Zahnschmerzen.

269. Muß man den Speichel bey sich zu behalten suchen?

Ja; der Speichel ist zum Kauen und Verdauen der Speisen sehr nothwendig; und deswegen ist das Tobacks-Rauchen oder -Kauen, wodurch vieler Speichel verloren geht, sehr schädlich; auch ist es sehr schädlich,

lich, wenn man beym Spinnen den Faden mit Speichel benetzt.

(Anm. Man muß beym Spinnen mit Wasser, das durch Bier, Seife, zerstoßenen Leinsamen, Kleye, dünnen Mehlbrey, Stärke, Quittenkerne, Vogelleim, oder ein anderes Mittel, ist geschmeidig und klebrig gemacht worden, den Faden benetzen. Und außerdem muß man den Flachs oder das Werg, ehe man sie an den Wocken legt, recht von allem Staube und hölzernen Theilen, oder Schäben reinigen und ausklopfen; sonst fliegen diese scharfen Theile beym Spinnen durch das Athemholen in die Brust, und verursachen Husten, Dampf, oder gar Schwindsucht.)

XIX. Von der Schönheit und Vollkommenheit des menschlichen Körpers.

270. Was müssen wir, als eine der wichtigsten Eigenschaften und als einen großen Vorzug des Menschen, noch besonders bemerken?

Seine Schönheit.

271. Worauf beruht seine Schönheit?

Auf der Gesundheit *) und der Vollkommenheit seines von Natur wohlgestalteten Körpers.

*) „Gesundheit, sagt Bertuch (J. d. L. u. d. M. März 1793 S. 189), ist für jedes Geschlecht, für jedes Alter, das einzige und unfehlbarste Schönheitsmittel; alle andere, die Thorheit, Betrug oder Selbsttäuschung erfand, sind elender Tünch, der wieder abfällt, und traurige Spuren seines Mißbrauchs hinterläßt. Die volle, schöne Blüthe der Jugend, die frische Farbe, die Ausbildung der ganzen Körper-Form, das freye und leichte Spiel der Muskeln, die Fülle der Adern, die klare, sanftgespannte, halbdurchsichtige Haut, der lebhafte, seelenvolle Blick des Auges, der allgemeine Frohsinn; kurz das ganze unaussprechliche Wonnegefühl, das Gesundheit des Leibes und der Seele über Mann, Weib, Jüngling, Mädchen, oder Kind ausgießt,

 giebt

giebt jedem menschlichen Körper einen Reiz, und eine Gabe zu gefallen, die ihm keine Kunst in der Welt gewähren kann.„

272. Wodurch wird die Gesundheit vorzüglich erlangt?

Durch den freyen Gebrauch und die beständige Uebung des Körpers in den ersten eilf Jahren des Lebens, so lange das Kind noch Milchzähne hat.

273. Was ist außer diesem Gebrauche noch nothwendig?

Freye, reine Luft; Waschen und Baden; ein leichter, freyer Kittel zur Kleidung; reines, kaltes Wasser zum Getränk; und einfache, gute Speisen zur Nahrung.

274. Wodurch wird die Vollkommenheit des Körpers erlangt?

Wenn der Körper, der in den ersten eilf Jahren durch freye Selbstthätigkeit in allen leichten Bewegungen ist geübt und geschmeidig gemacht worden, nach dem eilften Jahre durch Leibesübungen und körperliche Spiele in allen schweren Bewegungen geübt, und dadurch stark und vollkommen gemacht wird *).

*) Durch Gebrauch, Uebungen und körperliche Spiele in freyer Luft, während den Jahren der Kindheit und Jugend, wird der, von Natur gesunde, Körper gleichsam wie gediegen und wie gediegenes Gold; jede Faser wird von Leben, Kraft und Wohlseyn durchdrungen, der Körper ist jetzt gleichsam unverletzlich, und der Mensch ist nicht allein bekannt und vertraut mit seinem Körper und Meister über ihn, sondern es findet auch Gleichgewicht, Uebereinstimmung und Freundschaft zwischen Seele und Körper statt.

275. Was wäre also zur vollkommnen körperlichen Ausbildung der Menschen nöthig?

Daß die Kinder nach dem eilften Jahre in Leibesübungen und körperlichen Spielen unterrichtet und geübt würden.

(Man lese die Gymnastik für die Jugend von Gutsmuths und die Encyklopädie der Leibesübungen von Vieth.)

276.

276. Wie müssen die Kinder und die Menschen ihren Körper tragen oder halten?

Sie müssen gerade, aufrecht, mit hoher Brust und aufgerichtetem Kopfe stehen und gehen; und bey allen freyen Handlungen muß man mit aufgerichtetem Körper und Kopfe gerade stehen, sitzen, sehen, sprechen oder zuhören.

277. Was ist daher sehr schädlich?

Wenn man nachläßig, krumm und schief geht, steht und sitzt; wenn man die Brust einzieht, den Kopf oder die Augen niederschlägt, und von der Seite sieht, spricht oder zuhört.

278. Müssen die Kinder angewöhnt werden, zu allen Handlungen mit Einer Hand die rechte Hand zu gebrauchen?

Nein, das ist unrecht; die Kinder müssen beyde Hände gleich gut und geschickt gebrauchen lernen; die linke, wie die rechte.

279. Was entstellt die Schönheit?

Wenn Kinder auf eine sehr unschickliche Art sich angewöhnen, mit dem Gesichte allerley wunderliche Minen, und mit dem Körper seltsame Geberden und Stellungen zu machen.

280. Beruht die Schönheit des Menschen nur auf der Gesundheit und Vollkommenheit seines Körpers?

Nein; Vernunft und Sittlichkeit sind der eigentlichste und beste Theil des Menschen; diese geben dem Körper, auf dem sie sich ausdrücken, Werth und Würde; und deswegen muß der Mensch, um eigentlich und vollkommen schön zu seyn, nicht allein am Körper, sondern auch am Geiste, an Vernunft und Sittlichkeit, vollkommen seyn *).

*) Reine, der ausgebildeten Vernunft gemäße Sittlichkeit ist die Bestimmung des (körperlich vollkommenen) Menschen.

Zweyte Abtheilung.

Von Krankheiten.

XX. Von Krankheiten, Aerzten und Arzneyen.

281. Wenn die Menschen lebten, wie sie leben sollten, so würden sie wenigen, oder keinen innerlichen Krankheiten ausgesetzt seyn; und die einfachen Krankheiten, von denen sie allenfalls befallen würden, würde die Natur, durch die große, auf Wohlseyn abzielende Lebenskraft des, von Gott so weislich und vollkommen gebauten, Körpers auch von selbst wieder heilen. Da die Menschen nun aber nicht so leben, sondern mannigfaltig irren, und auf vielfache Art ihrem Körper Schaden zufügen und in verwickelte Krankheiten verfallen: was müssen sie thun, wenn sie krank werden?

So müssen sie sich ruhig und geduldig verhalten, und die Hülfe eines Arztes suchen.

(von Rochows Kinderfreund 1. Th. s. 54.)

282. Welche Kenntnisse und Wissenschaften muß der Arzt besitzen, um in Krankheiten helfen zu können?

Er muß den so künstlichen Bau des menschlichen Körpers vollkommen kennen; und er muß wissen: wie, auf welche Art und durch welche Ursachen der Mensch krank wird; die Natur und Beschaffenheit der Krankheiten; wie die Heilkräfte der Natur in Krankheiten wirken; und wie Arzneyen, deren Kräfte er kennen muß, dazu beytragen, oder es bewirken können, daß eine Krankheit geheilt werde.

283. Kann man diese Wissenschaft des Arztes leicht, aus wenigen Büchern, oder durch Hörensagen lernen?

Nein; sie ist eine sehr schwere Wissenschaft, die man, von Jugend an und das ganze Leben hindurch, mit grossem Fleiße und vieler Mühe erlernen muß.

284.

284. Bey welchem Arzte muß der Kranke also Hülfe suchen?

Bey einem verständigen, gelehrten und rechtschaffenen Arzte, der die sehr schwere Kunst, Krankheiten zu erkennen und zu heilen, ordentlich erlernt hat; nicht aber bey Quacksalbern.

285. Welche Menschen hält man für Quacksalber?

Alle diejenigen, die den Bau des Körpers nicht kennen, und die nicht gehörig die so schwere Kunst, Krankheiten zu heilen, erlernt haben; die aus dem Urine, oder Wasser, unverständigen Leuten die Krankheiten sagen wollen: die leichtfertig jede Krankheit zu heilen versprechen; und alle diejenigen hält man für Quacksalber, die von der Obrigkeit nicht die gesetzmäßige Erlaubniß haben, Krankheiten zu heilen.

286. Kann man aus dem Urine die Krankheiten erkennen?

Nein, aus dem Urine allein kann man die Krankheiten nicht erkennen; und diejenigen, die aus dem Urine die Beschaffenheit der Krankheiten einfältigen Leuten vorsagen, sind gewöhnlich Betrüger, die durch Andere den Zustand des Kranken schon haben auskundschaften lassen.

287. In jedem Lande findet man Hirten, Scharfrichter und andere unwissende Menschen, die sich gewöhnlich einen Schein der Heiligkeit geben, große und viele Worte machen, den Urin besehen, Kranke in die Heilung nehmen und aller Orten Glauben und Zulauf finden: ist es verständig gehandelt, bey solchen unwissenden Menschen Hülfe zu suchen?

Nein; es ist sehr unverständig; und die Menschen, die bey solchen Quacksalbern Hülfe suchen, beweisen dadurch, daß sie noch sehr unwissende, in der Jugend schlecht unterrichtete, Menschen sind.

(Zerrenners Volksbuch. 1 Th. S. 357 bis 374.)

288. Entstehen Krankheiten durch übernatürliche Ursachen, durch vorgebliches Behexen und Besprechen?

Nein; das ist ein ganz sinnloser, einfältiger Glaube:

Alles geht natürlich zu, und alle Krankheiten haben ihre natürlichen Ursachen.

289. Was ist von herumreisenden Operatörs, Bruchschneidern, Zahnärzten und Staarstechern zu halten?

Es sind meistentheils Großsprecher, denen es nur darum zu thun ist, den einfältigen Leuten das Geld abzunehmen.

290. Darf man von Schachtelkrämern, Balsamträgern und Arzneyhändlern, die im Lande herumstreichen, Arzneyen für Menschen und Thiere kaufen?

Nein; denn durch die Arzneyen dieser unwissenden Herumstreicher kann man leicht seine Gesundheit und sein Leben verlieren; nicht eimahl für Thiere darf man Arzneyen von ihnen kaufen.

(von Rochows Kinderfreund 1 Th. §. 53.)

291. Was ist von Hausmitteln und Hausarzneyen zu halten?

Wenig oder nichts; von Hundert ist kaum Eins gut. Die besten und allgemeinsten Hausmittel, die Gott dem Menschen gab und in die Natur legte, sind frische Luft und kaltes Wasser.

292. Was ist von den Universal- und den geheimen Arzneymitteln gegen Krankheiten, zum Beyspiel, gegen das kalte Fieber, gegen den tollen Hundsbiß ꝛc. zu halten?

Nichts; man kann dadurch leicht um seine Gesundheit kommen, und sein Leben verlieren.

(Anmerkung. Die geheimen und auch die vorgeblich sicher heilenden Arzneyen gegen den tollen Hundsbiß taugen nichts und man kann sich nicht darauf verlassen. Man heilt, die von einem wirklich tollen Hunde gebissene Wunde, und die daher zu befürchtende Tollheit und Wasserscheu nur einzig dadurch, daß man gleich nach geschehenem Bisse durch Auswaschen mit scharfer Aschen- und Kalklauge, Ausschneiden, und Ausbrennen der Wunde, durch ein Spanischfliegenpflaster in und auf die Wunde gelegt und durch starkes Eitern das Gift vom tollen Hundsbisse ganz rein und vollkommen aus der Wunde und dem Körper bringt. Universalmittel sind Arzeneyen, die für viele, ja alle Krankheiten helfen sollen; es ist aber nicht wahr, daß es solche Arzneyen gebe. Die in Zeitungen gerühmten Arzneyen taugen auch nicht.)

293. Bey wem sucht man Hülfe in äußerlichen und innerlichen Schäden und Verletzungen?

Bey einem Wundarzte.

294. Ist die Wundarzneykunst eine schwere Kunst?

Ja, sie ist sehr schwer; und ihre Erlernung erfordert vielen Verstand, wissenschaftlichen Unterricht, großen Fleiß und große Kosten.

295. Wo muß man die Arzneyen kaufen, die ein Arzt oder Wundarzt dem Kranken verordnet?

In Apotheken, die unter der Aufsicht der Obrigkeit stehen; und die durch Ordnung und Reinlichkeit, als gute Apotheken, sich auszeichnen.

296. Ist die Apothekerkunst auch schwer?

Ja; denn man muß viel und lange lernen, um die vielen Arzneymittel, und ihre Bestandtheile und künstlichen Zubereitungen zu kennen und zu wissen.

297. Was ist ein Physikus, oder Land-Physikus?

Es ist derjenige Arzt, oder Doctor, welcher von der Obrigkeit ausdrücklich dazu bestellt ist, für die Erhaltung der Gesundheit, und für die Heilung armer Kranken zu sorgen; und der bey allgemein herrschenden und ansteckenden Krankheiten, zum Beyspiel, Ruhr, Faulfiebern, von der Obrigkeit den Auftrag hat, im Lande herum zu reisen und die Erforschung und Heilung der Krankheit zu besorgen.

298. Zu welcher Zeit muß man bey schweren und hitzigen Krankheiten einen Arzt brauchen?

Gleich vom Anfange an.

(von Rochows Kinderfreund 2 Th. S. 40.)

299. Wenn der Arzt die Krankheit eines Menschen heilen soll, was muß er nothwendig wissen?

So muß er die Natur und die Ursache der Krankheit wissen: man muß daher dem Arzte alle Zufälle, Zeichen und das ganze Befinden des Kranken, vom Anfange der

Krankheit an, genau und richtig erzählen; er muß die Leibesbeschaffenheit und die Lebensart des Kranken kennen; und man muß ihm alle Umstände vollständig sagen, die die Ursache der Krankheit seyn könnten.

300. Was ist daher gut?

Daß der Arzt den Kranken sehe und spreche, und selbst die Natur und Ursache der Krankheit erforsche.

301. Wenn das aber nicht geschehen kann?

So muß man mündlich oder schriftlich durch einen verständigen Menschen den Arzt von der Krankheit genau und vollständig berichten. *)

*) Um das thun zu können, sollte jede Gemeinde das folgende sehr nützliche Büchlein: Ein Beytrag zur Zeichenlehre in Krankheiten; vornämlich in Rücksicht auf den Landmann und dessen Nutzen; von J. J. H. Bücking. Stendal, bey Franzen und Große. 1793. 76 S. — besitzen. Im Noth- und Hülfsbüchlein K. 39. S. 314. findet man auch eine kurze Anleitung zu diesen Krankheits-Berichten.

302. Was muß der Kranke, der einen Arzt braucht, thun?

Er muß den Rath des Arztes über Lebensordnung, Eßen und Trinken genau befolgen, und die, von ihm verordneten, Arzneyen treulich, ordentlich, zur rechten Zeit und im vorgeschriebenen Maaße gebrauchen.

303. Kann eine schwere Krankheit gleich auf die erste Arzney besser, oder geheilt werden?

Nein; so wenig ein starker Baum auf den ersten Hieb fällt, eben so wenig kann oft eine schwere Krankheit durch die erste Arzney geheilt werden.

304. Wenn denn die erste Arzney nicht gleich hilft, muß man weiter Arzneyen, oder einen andern Arzt brauchen?

Man muß weiter, bis zum Ausgange der Krankheit, Arzneyen brauchen; und man muß von einem verständigen Arzte nicht zum andern laufen.

305. Ist es genug, wenn der Kranke Arzneyen einnimmt?

Nein, es ist nicht genug; er muß sich auch ordentlich halten: ohne ein gutes Verhalten helfen die Arzneyen allein nicht; und oft werden bey einem guten Verhalten durch die großen Heilkräfte der Natur, ohne Arzneyen, viele Krankheiten geheilt.

XXI. Vom Verhalten in Krankheiten, vorzüglich in hitzigen Krankheiten oder Fiebern *).

*) Diejenige Krankheit nennt man ein Fieber, bey welcher Frost, widernatürliche Hitze und ein widernatürlich veränderter Puls ist; wozu gewöhnlich Uebelbefinden, (oft Erbrechen) Mattigkeit, Angst und Schmerzen des ganzen Körpers, oder einzelner Theile (oft Kopfschmerzen) kommen.

306. Ein Kranker ist ein armer Mensch, der Angst und Schmerzen hat: wie muß man mit ihm umgehen?

Man muß liebreich mit ihm umgehen, und ihn mit großer, verständiger Sorgfalt warten und pflegen.

307. Darf man mit Kranken, die an schweren Krankheiten oder an Fiebern krank sind, viel reden, oder sonst Lärmen und Unruhe um sie machen?

Nein, man darf nicht viel mit Kranken reden, sondern es muß still und ruhig um sie seyn.

308. Dürfen viele Menschen um den Kranken seyn, oder ihn besuchen?

Nein; denn die Luft wird durch den Athem und die Ausdünstungen gar sehr verdorben; alle neugierige Besuchende müssen also abgewiesen werden.

309. Wie muß die Luft in der Stube, oder Kammer des Kranken beschaffen seyn?

Alle Kranke, vorzüglich alle Fieberkranke, müssen immer frische, reine, trockne Luft haben.

310.

310. Ist frische Luft einem Kranken sehr nothwendig?

Ja, sie ist ihm unumgänglich nothwendig; denn sie ist das beste Mittel, den Kranken zu beruhigen und zu kühlen, und seine Angst zu vermindern.

311. Was muß daher geschehen?

In der Krankenstube, oder Kammer muß bey Tage fast immer ein Fenster geöffnet seyn; und man muß des Tages öfters Thüren und Fenster zugleich aufmachen; dabey aber verhüten, daß nicht kalte Zugluft den Kranken treffe.

312. Wie müssen die Stuben, oder Kammern der Kranken beschaffen seyn, und gehalten werden?

Krankenstuben müssen hoch, groß, trocken und geräumig, nicht aber niedrig, enge, feucht und dumpfigt seyn;*) und sie müssen ordentlich und reinlich gehalten und von allem Staube und Unrathe rein gekehrt und gefegt werden; auch müssen keine Sachen darin seyn, die die Luft verunreinigen und verderben könnten.

*) Die Wohnungen sehr vieler Menschen sind, leider! für Gesunde schlecht, noch viel schlechter aber für Kranke. Daher die Nothwendigkeit der Krankenhäuser.

313. Muß es um Kranke hell, oder dunkel seyn?

Es muß nicht hell, sondern etwas dunkel seyn; denn helles Licht stört die Ruhe der Kranken.

314. Wie muß das Bett des Kranken beschaffen seyn?

Es muß ordentlich und reinlich, nicht zu warm, das Oberbett nicht schwer, das Unterbett nicht zu weich, und das Bettleinen muß rein seyn. Ist Stroh unter den Betten, so muß man oft frisches Stroh nehmen, das nicht feucht und übelriechend ist.

315. Ist es nützlich, oder schädlich, wenn Fieberkranke auf Federbetten liegen?

Es ist schädlich, und vermehrt und verschlimmert das Fie-

Fieber; Fieberkranke sollten auf Betten von Pferdehaaren, oder, wenn sie diese nicht haben, von Stroh, das man oft erneuern muß, liegen, und sich mit einer leichten Decke zudecken.

316. Dürfen zwey Kranke, oder ein Kranker und ein Gesunder, zusammen in Einem Bette liegen?

Nein; jeder Kranke muß allein in seinem Bette liegen.

317. Darf man die Bettvorhänge rund um den Kranken zuziehen?

Nein; denn der Kranke hat alsdann keine frische Luft.

318. Muß das Bett des Kranken täglich aufgelockert, und in Ordnung gebracht werden?

Ja; der Kranke muß jeden Tag, zu einer Zeit, wann er nicht schwitzt, aus dem Bette genommen, und das Bett muß in Ordnung gebracht werden.

319. Wie muß ein Kranker gekleidet seyn?

Rein und bequem.

320. Darf das Bettleinen, und das Hemd des Kranken mit reinem verwechselt werden?

Ja, man muß das Bettleinen oft und das Hemd des Kranken täglich mit reinem, das man vorher etwas erwärmt, verwechseln.

321. Wie muß das Bett stehen?

Es muß an keiner kalten, feuchten Wand, und an keiner Zugluft, sondern es muß frey stehen; damit man den Kranken von beiden Seiten bequem warten kann.

322. Dürfen Fieberkranke, die meistentheils heftiges Kopfweh haben, den Kopf warm halten?

Nein, sie müssen ihn kühl und unbedeckt halten; sonst mehrt sich das Kopfweh, und das Irrereden.

(Anm. Durch eine Binde, fest um den Kopf gelegt, werden Kopfschmerzen manchmahl vermindert.)

323. Was müssen Kranke, vorzüglich in hitzigen Krankheiten, und bey großem Durste, trinken?

Kaltes, reines Wasser, das einige Zeit an der freyen

Luft

Luft gestanden, und seine größte Kälte an der Luft verloren hat: bey großer Hitze und großem Durste muß man Essig, oder Zitronensaft noch zu dem kalten Wasser mischen. Man kann auch ein Stück geröstetes Brod in das Wasser stecken.

324. Muß man das Wasser zum Trinken etwas warm machen, oder vorher abkochen?

Nein, man muß es nicht warm machen, und auch vorher nicht abkochen: denn abgekochtes Wasser löschet nicht den Durst, beruhiget nicht, und taugt nicht für Kranke, die großen Durst haben.

325. Ist das viele Theetrinken der Kranken gut?

Nein; es ist gewöhnlich schädlich.

(Anm. Auch den Kindbetterinnen ist das viele Theetrinken schädlich; sie müssen in der Regel kalt trinken.)

326. Mögen Fieberkranke gern kaltes Wasser trinken?

Ja; kaltes Wasser, und frische Luft sind das beste Labsal eines Fieberkranken; sie beruhigen ihn, und vermindern seine Angst und seine Schmerzen.

327. Muß ein Fieberkranker vieles Wasser trinken?

Ja, er muß vieles Wasser, zur Stillung seines Durstes, trinken; das ist nothwendig.

328. Erkälten sich Fieberkranke nicht durch kaltes Wasser?

Nein; sie werden vielmehr davon warm, und gerathen oft nach dem Trinken des kalten Wassers in einen starken, wohlthätigen Schweiß; da sie bey warmen Getränken oft nur eine brennende Hitze ohne Schweiß haben.

(Anm. Bey Ruhren, Brustfiebern, Seitenstechen, und einigen andern Krankheiten können lauwarme Getränke manchem Kranken vielleicht besser, als kalte, bekommen.)

329. Darf ein Fieberkranker auch Bier, Kaffe, Wein oder Branntewein trinken?

Nein, er darf weder Bier, noch Kaffe, und noch viel weniger Wein, oder gar Branntewein trinken.

330. Wie müssen sich Kranke im Essen halten?

Kranke, die ein starkes Fieber, oder eine schwere Krankheit haben, verlieren alle Lust zum Essen; und man muß sie gar nicht zum Essen nöthigen.

331. Warum muß man Fieberkranke nicht zum Essen nöthigen?

Weil sie die Speisen nicht verdauen; und weil die unverdauten Speisen jede Krankheit, und besonders hitzige Fieber, gar sehr verschlimmern.

332. Darf man im Anfange eines Fiebers, das mit Frost, Hitze und Kopfweh anfängt, wenn man auch Lust hat, etwas zu essen, wirklich essen?

Nein; man thut am besten, wenn man fastet; das Essen kann die Krankheit leicht vermehren, das Fasten vermindert sie aber, und Hungers stirbt man nicht leicht.

333. Welche Speisen sind in geringen Fiebern am zuträglichsten, wenn der Kranke selbst und aus eignem Triebe etwas verlangen sollte?

Buttermilch, saure Milch, frische, reife, saftige Früchte, und Obst, Himbeeren, Kirschen, Zwetschen, Weintrauben, gekochtes, frisches oder getrocknetes Obst, dünner Gersten- oder Haferschleim, mit Eßig oder Zitronensaft sauer gemacht; und alles, was den Kranken kühlt, und ihm wohlthut.

(Anm. Da gutes Obst den größten Nutzen hat, so sollten die Menschen eine gute und große Obstbaumzucht sich sehr angelegen seyn lassen.)

334. Was dürfen Kranke in Fiebern gar nicht essen?

Fleisch, Fleischbrühen, Butter, Eyer, schwere Mehlspeisen, und unaufgegangenes Brod, dürfen Fieberkranke ganz und gar nicht essen.

335. Wann bekommen Fieberkranke Lust zum Essen?

Nicht eher, als bis das Fieber geheilt ist, und bis Ru-

he und Schlaf sich wieder eingestellt haben. Und auch dann muß man sehr mäßig im Essen seyn.

336. Muß man Kranke an hitzigen Krankheiten überhaupt warm, oder kühl halten?

Man muß Fieberkranke überhaupt nicht warm, sondern kühl halten; und deßwegen muß man im Winter nicht warm einheitzen; sondern man muß die Stuben mehr kühl, als warm, halten.

(von Rochows Kinderfreund 2 Th. §. 39.)

337. Ist es gut, daß man bey Kranken räuchere?

Das Räuchern, *) statt die verdorbene Luft zu verbessern, verderbt sie nur noch mehr; man muß also für frische Luft, nicht für Räucherwerk, besorgt seyn. Bey bösartigen Fiebern ist es aber gut, in der Krankenstube öfters Eßig auf ein heißes Eisen zu schütten.

*) Der Mann und Freund des Menschengeschlechts, der bey Untersuchung der Gefängnisse, der Kranken- und Pesthäuser sein Leben für das Wohl der Menschen aufopferte, John Howard, sagt: „der Gebrauch des Räucherns ist allezeit ein hinreichender „Beweis von Mangel an Reinlichkeit und Luftzug.“

338. Ist es gut, daß man bey Fiebern etwas zum Schwitzen einnimmt?

Nein, es ist in den mehrsten Fällen nicht gut; viele Fieber werden dadurch gefährlich und tödlich. Man muß also, ohne einen Arzt zu Rathe zu ziehen, nichts zum Schwitzen einnehmen.

339. Darf man bey jedem Fieber zur Ader lassen?

Nein; es ist bey vielen Fiebern sehr gefährlich; und ohne auf Anrathen eines Arztes darf man bey Fiebern nicht zur Aderlassen.

340. Ist es überhaupt gut, daß viele Menschen in gesunden Tagen es sich zur Gewohnheit machen, jährlich ein- oder zweymahl zur Ader zu lassen?

Nein; wenn man gesund und wohl ist, so muß man nie-

niemahls zur Ader lassen; denn das unnöthige Aderlassen verderbt und verschleimt das Blut, schwächt den Körper und schadet sehr der Gesundheit.

(Anm. Daß viele Frauen während der Schwangerschaft ein, oder mehrere Mahle zur Ader lassen, ist eine sehr böse Gewohnheit, die sowohl der Mutter, als dem Kinde, schadet.)

341. Sind Brechmittel, die ein Arzt verordnet, gefährlich?

Brechmittel, von einem verständigen Arzte verordnet, werden nicht gefährlich seyn; und sie schwächen oft nicht so sehr, als Abführungsmittel.

(Anm. Da viele Krankheiten und besonders viele Fieber von Unreinigkeiten in dem Magen entstehen, oder damit verbunden sind; so thun Brechmittel, wodurch die Unreinigkeiten aus dem Magen weggeschafft werden, oft sehr gute Dienste.)

342. Dürfen Fieberkranke lange verstopft seyn?

Nein; bey Fiebern ist Verstopfung oft sehr schädlich.

(Anm. In gesunden Tagen, und bey geringen Krankheiten, ist gekochtes, frisches, oder getrocknetes Obst, vorzüglich Zwetschen, ein gutes Mittel gegen Verstopfungen.)

343. Wenn ein Mensch krank und zugleich verstopft ist, wodurch muß man ihm Oeffnung zu verschaffen suchen?

Gewöhnlich durch Klystiere.

344. Sind Klystiere nicht gefährlich, oder bedenklich?

Nein, das sind sie nicht.

345. Was ist von der Gewohnheit vieler Leute zu halten, des Jahrs einigemahle etwas zum Abführen einzunehmen?

Es ist eine sehr schädliche Gewohnheit: und die Arzneyen, die man auf eine unvernünftige Art von Herumstreichern und Schachtelkrämern zum Abführen kauft, sind meistentheils sehr gefährlich.

346. Muß man gesunde Kinder manchmahl laxiren lassen?

Nein, das taugt nicht: und man muß überhaupt die Kinder nicht durch Arzneyen, sondern durch gute Wartung und Pflege, und durch viele und tägliche Bewegung in freyer Luft gesund zu erhalten suchen.

347. Ist es bedenklich, Spanische Fliegenpflaster bey Fiebern, Gliederreißen, und manchen andern Krankheiten zu legen?

Nein, Spanischefliegenpflaster sind eben keine bedenkliche Sache; man kann sie kleinen Kindern legen, und sie thun oft gar gute Dienste.

348. Ist es gut, daß man bey Wunden, Quetschungen und Geschwüren Pflaster und Salben gebraucht?

Pflaster und Salben sind selten gut; in den mehrsten Fällen stiften sie mehr Schaden, als Nutzen.

(Anm. Bey Geschwüren an den Füßen und beym Rothlaufe muß man sich besonders vor Pflastern und Salben hüten; sonst kann man dadurch sehr böse und langwierige Geschwüre bekommen.)

349. Was muß man bey Wunden thun, wenn sie nicht sehr groß und tief sind, und wenn keine große Ader, und kein Eingeweide verletzt ist?

So muß man die Wunde, ohne sie mit Wasser oder Branntewein auszuwaschen, mit einem trocknen, leinenen Tuche wieder zusammenbinden; das Blut, das besser als alle Pflaster und Salben ist, heilt alsdann die Wunde oft wieder zusammen, ohne daß sie eitert.

350. Was muß man bey Quetschungen thun?

Man muß halb Wasser und halb Essig mit leinenen Lappen immer kalt aufschlagen; so lindern sich die Schmerzen und das Blut vertheilt sich.

(Anm. Geringe Geschwüre kann man mit gezupfter Leinwand trocken, oder mit Lappen in Essig befeuchtet, verbinden.)

351. Wie kann man Brandschäden heilen?

Wenn man eben so, wie bey Quetschungen, Wasser und Essig, vom Anfange an, alle Viertelstunden, kalt umschlägt; so heilen Brandschäden davon oft besser, als von allen Pflastern und Salben.

XXII. Von allgemein, von örtlich herrschenden, und von eigenthümlichen Krankheiten.

352. Wenn in einer Gegend eine allgemeine Krankheit ausbricht, die viele Menschen befällt; muß der Gesunde Arzneyen- oder Präservationsmittel brauchen, der allgemein herrschenden Krankheit vorzubeugen?

Nein; Gesunde müssen niemahls Arzneyen brauchen.

353. Muß man nicht etwas zum Laxiren, oder Brechen einnehmen, nicht Aderlassen, oder Schwitzen?

Nein; durch diese schwächenden Mittel zieht man sich die Krankheit eher zu, als daß man sie verhütete.

354. Darf man auch keine Magentropfen nehmen?

Nein; sie sind eher schädlich, als nützlich.

(Anm. Viele Menschen verfallen durch Unthätigkeit und durch schlechte Speisen in Magenschmerzen oder Koliken; sie suchen oft, durch Branntewein, oder Magentropfen, sich zu helfen, und verfallen dadurch, vorzüglich das weibliche Geschlecht, in ein unendlich größeres Uebel, in das Laster des Trunks.)

355. Was muß der Gesunde thun, der allgemein herrschenden Krankheit, oder ihrer Gefahr zu entgehen?

Er muß sich im Essen ordentlich und mäßig halten, hitzige Getränke und Brantewein meiden, große Reinlichkeit beobachten, sich viele körperliche Bewegung machen, sich recht vorsichtig von Erhitzungen und Erkältungen hüten und die wahrscheinliche Ursache der Krankheit zu vermeiden suchen.

(Anm. In theuren und Mißwachs-Jahren entstehen von dem Genusse des schlechten Brods, und schlechter Nahrungsmittel Faulfieber und Seuchen, die oft ganze Länder von Menschen entvölkern. Gesundes Brod sollte nie fehlen.)

356. Muß man nicht noch eine andere Vorsicht beobachten?

Ja; da allgemein herrschende Kranknheiten oft ansteckend sind, so muß man unnöthiger oder neugieriger Weise weder zu diesen Kranken und ihren Wärtern, noch in die Häuser derselben gehen.

357. Wenn Krankheiten, zum Beyspiel kalte Fieber, an einem Orte häufig und örtlich herrschen, und wenn stehende Gewässer und Sümpfe in der Nähe dieses Orts die Ursache dieser häufigen Fieber sind; was müssen die Menschen thun?

Sie müssen die stehenden Gewässer ableiten, und die Sümpfe austrocknen, so hören die Fieber auf; denn mit der Ursache fällt auch ihre Wirkung weg.

358. Wenn Handwerker und Künstler viel und oft von einer gewissen eigenthümlichen Krankheit, zum Beyspiel Steinhauer von der Schwindsucht, Maler, Bergleute und Töpfer von der Bleykolik, befallen werden, was müssen sie thun?

So müssen sie, als verständige Menschen, die gern gesund seyn und lange leben wollen, darauf denken, was die Ursachen ihrer häufigen, eigenthümlichen Krankheit sey, und wie sie diese Ursache vermindern, oder vermeiden können.

(Anm. Diejenigen Menschen, von denen man in ihrer Kindheit schon voraus sieht, daß sie einstens viel sitzen werden, (als: das weibliche Geschlecht, sitzende Handwerker, Künstler und Gelehrte) müssen ganz vorzüglich in ihrer Kindheit, bis zur Zeit des vollendeten Abzahnens, im zwölften Jahre, sich frey und leicht sehr viele körperliche Bewegung in freyer Luft machen, und dazu besonders angehalten werden; damit ihr Körper stark werde, und das nachherige viele Sitzen ihrer Gesundheit und ihrem Leben nicht zu viel schade.)

XXIII. Von ansteckenden Krankheiten.

359. Welche Krankheiten stecken vorzüglich an?

Faulfieber, Fleckfieber, Ruhren, Friesel- und Scharlachfieber, Blattern oder Pocken, Masern und gewöhnlich auch diejenigen Krankheiten, die allgemein herrschen, und von einem Orte zum andern sich verbreiten. Auch die Pest, die schlimmste aller Krankheiten, steckt sehr leicht an.

360. Wie stecken sie an?

Vorzüglich durch die Berührung des Kranken, oder solcher Theile, die vom Kranken herkommen; auch durch die

die unreinen, faulen, ansteckenden Theile, die, nicht in der freyen, wohl aber in der eingeschlossenen Luft der Krankenstuben sich befinden.

361. Was muß man bey diesen ansteckenden Krankheiten ganz vorzüglich beobachten?

Die Luft, sowohl in der Stube, als im Hause des Kranken muß beständig rein und frisch seyn; man muß immer ein Fenster offen halten; oft Thüren und Fenster zugleich öffnen; und man kann nicht fleißig genug auf frische, trockne, reine Luft sehen.

362 Was muß man weiter beobachten?

Man muß beym Kranken, in den Betten, in der Stube, und bey sich selbst die größte Reinlichkeit auf das sorgfältigste beobachten; und man darf nicht warm einheitzen.

363. Was muß man ferner thun, um sich vor der Ansteckung zu hüten?

Man muß nicht nüchtern, ohne etwas gegessen zu haben, beym Kranken seyn: in der Krankenstube darf man aber nicht essen; und man muß vorsichtig, gutes Muths und ohne Furcht den Kranken warten, und sich treulich seiner annehmen.

364. Wie müssen die Menschen, die den Kranken warten und pflegen, sich gegen ihre Nebenmenschen verhalten?

Sie müssen sich, um die ansteckende Krankheit oder Seuche nicht weiter zu verbreiten, eingezogen halten; unnöthigen Umgang mit andern Menschen vermeiden; und sie müssen sich aus Schulen *) und Kirchen entfernt halten. Diese Pflicht haben auch die Kinder, und die Hausgenossen des Kranken.

*) In den Schulen werden durch die Kinder oft ansteckende Krankheiten weiter, über einen ganzen Ort verbreitet.

365. Dürfen zu einem Kranken, der an einer ansteckenden Krankheit krank ist, viele Menschen zugelassen werden?

Nein; außer den Menschen, die den Kranken warten und pflegen, dürfen keine andre Menschen zu ihm; alle neugierige Besuchende müssen gleich ohne alle Nachsicht, wie es die Pflicht erfordert, abgewiesen werden.

366. Was macht es den Menschen zur Pflicht, einen ansteckenden Kranken nicht ohne dringende Noth zu besuchen?

Die Selbsterhaltung, und die Pflicht, die der Mensch seinen Nebenmenschen schuldig ist: denn wenn er auch aus Liebe und Freundschaft sein Leben in Gefahr setzen wollte; so hat er doch nicht das Recht, auch zugleich das Leben seiner Nebenmenschen, die er mit der Krankheit anstecken könnte, in Gefahr zu setzen.

367. a) Wenn ein Kranker an einer ansteckenden Krankheit gestorben ist, darf man ihn zur Schau ausstellen?

Nein, man muß den todten Körper nicht zur Schau ausstellen; und man muß ihn auch still, ohne Gefolge vieler Menschen, begraben.

367. b) Wodurch könnte die Verbreitung hitziger Krankheiten, die durch die Ansteckung geschieht, verhütet werden?

Wenn man gleich im Anfange die ersten Kranken von den Gesunden in besondere, für ansteckende Krankheiten bestimmte, Krankenhäuser absonderte; so würde die Verbreitung dieser, nur durch Ansteckung entstehender, Krankheiten verhütet werden.

(Anm. Im Julius des Jahrs 1793 wurde aus Westindien durch Flüchtlinge eine ansteckende, bösartige Krankheit, das gelbe Fieber, nach Philadelphia gebracht; es entstand dadurch in dieser Stadt, die 50 tausend Einwohner hat, der größte Jammer und das unaussprechlichste Elend; aller Handel und Wandel war zerstört, 17000 Menschen flohen, und in Zeit von 4 Monaten starben 4042 Menschen an diesem ansteckenden, bösartigen Fieber. Man hat jetzt in Philadelphia den Entschluß gefaßt, ein besonderes

deres Krankenhaus zur Absonderung ansteckender Kranken zu errichten. Segen sey mit ihm!)

368. Ist die Krätze nicht auch eine ansteckende Krankheit?

Ja; es ist eine sehr böse, häßliche Krankheit, die leicht ansteckt, wenn man Krätzige, oder ihr Zeug berührt. Auch der Kopfgrind steckt leicht an.

369. Wie muß man die Ansteckung der Krätze verhüten?

Man muß mit Krätzigen gar keinen Umgang haben, und ihre Gesellschaft sorgfältig vermeiden.

(Anm. Kinder, die die Krätze, oder den Kopfgrind haben, dürfen nicht in die Schule gehen; damit andere Kinder nicht davon angesteckt werden.)

370. Ist das Schmieren mit Salben bey der Krätze, gefährlich?

In den mehrsten Fällen sind Salben zur Heilung der Krätze nothwendig, nur müssen sie von einem Arzte verordnet seyn und vorsichtig gebraucht werden.

(Anm. Salben zur plötzlichen Vertreibung der Krätze, oder des Kopfgrinds von Quacksalbern sind sehr gefährlich.)

XXIV. Von den Blattern oder Pocken.

371. Wornach richtet sich die Gefährlichkeit der Blattern?

Vorzüglich nach der Menge der Blattern. Bey wenigen Blattern ist wenige Gefahr: bey sehr vielen und zusammenfließenden Blattern ist viele Gefahr.

372. Was ist also gut?

Daß man wenige Blattern bekomme.

373. Zu welcher Zeit im Verlaufe der Blatternkrankheit stellt sich eigentlich die Gefahr ein?

Nicht im Anfange, wann sie ausbrechen; sondern gegen das Ende, wann die Blattern eitern und trocknen; und wenn Eiter in den Körper gesogen wird, und ein zweytes oder Eiterungs-Fieber entsteht.

374. Wenn ein Kind die Blattern bekommen will, darf man die Blattern durch Schwitzmittel, Wein, Brannteweín, warme Stuben, oder Federbetten heraus zu treiben suchen?

Nein; das ist sehr unverständig gehandelt; denn man bekommt dadurch sehr viele und sehr gefährliche Blattern, die sehr bös und viel eitern.

375. Was muß man also thun?

Man muß der Natur ihren ruhigen Lauf lassen: man muß sich bey dem Fieber, das vor dem Ausbruche der Blattern vorhergeht, und das zwey, drey bis vier Tage dauert, kühl und in reiner Luft halten; kaltes Wasser trinken; und in diesen Fieber-Tagen nur sehr wenig essen.

376. Wenn die Blattern nun nach und nach durch das Fieber von selbst ausgebrochen sind, was muß man im ganzen Verlaufe der Krankheit bis zum Abtrocknen thun?

Das Vorzüglichste ist: daß der Blatternkranke frische, reine, trockne Luft athme; kaltes Wasser trinke; und daß er im Essen und Trinken sich ordentlich, kühl und mässig halte. Fleisch, Fische, hitzige, gewürzte und schwerverdauliche Speisen, und hitzige Getränke darf der Blatternkranke gar nicht genießen.

377. Ist es gut, daß man bey dem Fieber vor dem Ausbruche der Blattern, und während der ganzen Blatternkrankheit am Tage im Bette liege?

Nein, es ist nicht gut: am Tage muß man, wo möglich, außer dem Bette seyn; und des Nachts muß man in keinem Bette liegen, das zu warm und dunstig ist; Federbetten sind daher den Blatternkranken sehr schädlich

378. Wenn die Augenlieder zugeschworen sind, darf man sie mit Gewalt aufzerren, oder hitzige Sachen und Gewürze aufschlagen, oder einblasen?

Nein; man darf die Augenlieder nicht aufzerren, und keine hitzige Sachen brauchen, sonst kann man blind werden; sondern man muß sie stille zulassen; und gehen die Augen-

Augenlieder nach und nach von selbst auf, so muß es in der Stube nicht hell, sondern dunkel seyn; auch muß es dunkel in der Stube seyn, wenn die Augenlieder noch zugeschworen sind; und zu gleicher Zeit muß man mit der größten Sorgfalt darauf sehen, daß die Luft in der Stube immer frisch, rein und kühl sey.

(Zerrenners Volksbuch 1 Th. S. 325 bis 355.)

379. Sterben viele Menschen an den Blattern?

Ja; im Ganzen sterben an den gewöhnlichen, oder zufälligen Blattern von zehn Kranken Einer.

380. Da die Menschen in dem irrigen Glauben standen, daß die Blattern ein nothwendiges, unvermeidliches Uebel seyen; wodurch suchten sie die Blattern weniger gefährlich zu machen?

Durch die künstliche Ansteckung, oder die Einimpfung der Blattern. Von hundert Eingeimpften stirbt oft nur Einer *).

*) Ueber die Einimpfung, oder Inoculation, der Blattern lese man mit den Kindern: von Rochows Kinderfreund 2 Th. § 43.

381. Sagt mir aber, meine lieben Kinder, darf man an einem Orte, wo keine Blattern sind, die Blattern einimpfen, ohne die Kranken abzusondern?

Nein; denn Eingeimpfte, wenn sie von den Gesunden nicht abgesondert sind, können mit ihren Blattern anstecken; sie können eine Blatternseuche an einen Ort bringen, und die mittelbare Ursache an dem Tode sehr vieler Menschen seyn.

382. Wenn aber an einem Orte die Blattern schon herrschen, darf man sie alsdann einimpfen?

Nein, auch das ist Unrecht; denn der Eingeimpfte kann auch einen einzelnen Menschen anstecken, und die zufällige Schuld seines Todes seyn.

383. Wo müßte die Einimpfung also nothwendig geschehen?

In eigenthümlich dazu bestimmten und abgesonderten Blattern- oder Einimpfungs-Häusern, wo gar keine Gefahr wäre, andere Menschen mit den Blattern anzustecken.

(Anm. In Frankreich und Holland ist die Einimpfung der Blattern in manchen Städten, um die Verbreitung dieser ansteckenden Krankheit zu verhüten, von der Obrigkeit verboten worden.)

384. Ihr habt Recht, Kinder: man darf nur in Blatternhäusern einimpfen: wer das Gegentheil thut, der handelt sehr Unrecht gegen die menschliche Gesellschaft. — Was wäre der Einimpfung weit vorzuziehen?

Die Verhütung und Ausrottung der Blattern.

XXV. Von den Masern.

385. Sind auch die Masern eine böse Krankheit?

Ja: es sterben sehr viele Menschen daran; oft, wenn die Masern schon heil sind, an bösen Folgen.

386. Was muß man bey den Masern, die die Brust sehr angreifen, vorzüglich beobachten?

Man muß die Masernkranken zwar etwas wärmer, als die Blatterkranken halten, aber auch nicht zu warm; sie müssen reine Luft haben; man muß ihnen bisweilen etwas warmen Hollunder- oder Fliederthee zu trinken geben; und man muß fleißig darauf sehen, daß nicht kalte Luft, oder Zugwind den Kranken treffe.

387. Wie muß man sich nach überstandenen Masern, wo man sonst noch leicht schwindsüchtig, oder wassersüchtig werden, und sterben kann, halten?

Man muß sich nach überstandenen Masern noch einige Wochen vor der freyen Luft hüten, und sich warm halten und kleiden.

Anm.

(Anm. Diese nöthige Vorsicht muß man auch beym Friesel, und Scharlachfieber beobachten. Denn da sich auch bey diesen Krankheiten, wie nach den Masern, oft die ganze Oberhaut abschuppt; so kann man sich sehr leicht erkälten, und es entstehen daher Wassersuchten, Schwindsuchten, und andere böse, oft tödtliche Folgen.)

XXVI. Von Verhütung und Ausrottung der Blattern oder Pocken, und der Masern.

388. Bis jetzt wird beynahe jeder Mensch in seiner Kindheit von den Blattern, oder Pocken, angesteckt. Sagt mir, meine Lieben, welches Leiden und welches Elend die Blatternkranken erdulden?

Die mehrsten Blatternkranken stehen, während ihrer zwölf- bis zwanzig-tägigen Krankheit, die fürchterlichste Angst und die größten Schmerzen, Qualen und Leiden aus; sehr Viele werden durch die Blattern ungesund, blind, taub, schwindsüchtig und lahm; und von zehn Blatternkranken stirbt unter den schrecklichsten Leiden gewöhnlich Einer, manchmahl sterben Zwey. *)

*) In mancher Blatternseuche stirbt der 7te, 6te, 5te, 4te, und man hat Beyspiele, daß auch der 3te, ja der 2te Kranke gestorben ist. In Halle, das 20 bis 21 tausend Einwohner hat, starben im Jahr 1791 von 2,151 Blatternkranken 430, also der 5te, 280 litten Schaden an ihrer Gesundheit und 7 wurden blind. In einem Hospitale zu London kamen, ungeachtet aller Hülfe, vom Jahre 1746 bis 1763 von 6,456 Blatternkranken 1,643, also der 4te, ums Leben. Sie tödteten im Jahre 1723, vom Junius bis zum November, in Paris 13,350; 1786 in Berlin 1,077; 1791 im Mecklenburg-Schwerinschen 2,695; 1784 in Amsterdam 3,000; 1754 in Rom mehr als 5,000; in 3 Jahren in Oberschlesien 5,584; von 1749 bis zu Ende 1759, in 11 Jahren, in Schweden 95,101 (hierunter waren auch Maserntodte;) von 1650 bis 1750, in 100 Jahren, in London 152,461 Menschen. — Von 1728 bis 1759, in 30 Jahren, starben in London 734,836 Menschen, unter denen 58,893 Blatterntodte waren; der zwölfte Mensch wurde also von den Blattern getödtet.

389. Der wie vielste Mensch stirbt bis jetzt an den Blattern?

Der zwölfte Mensch.

390. Wie viele Menschen werden, ein Jahr ins andere gerechnet, jährlich in Deutschland von den Blattern auf die schrecklichste Art getödtet?

Siebenzigtausend Menschen. *)

*) Die Blattern tödten jährlich: in Portugal und Spanien 35,000; in Frankreich 62,500; in Italien 45,000; in Großbritannien und Irland 30,000; in den vereinigten Niederlanden 6,250; in der Schweitz 5,000; in Böhmen und Mähren 8,750; in Ungarn 22,500; in Dänemark und Norwegen 5,000; in Schweden 7,000; in Rußland 75,000; und in ganz Europa werden jährlich 400,000 Menschen von den Blattern, langsam, unter den scheuslichsten Quaalen, getödtet.

391. Sind also die Blattern eine große Plage?

Ja; sie sind eine der größten Hauptplagen der Menschen, und eine Pest der hülflosen Kinder.

392. Wenn es möglich wäre die Blattern zu verhüten, und auszurotten: sollten die Menschen sie wirklich verhüten, und ausrotten?

Ja; dann wäre es eine unerlaßliche Pflicht. *)

*) Es kann keinen Grund geben, die Ausrottung der Blattern, dieser mörderischen Pest der hülflosen Kinder, wenn sie möglich ist, aufzuschieben: — und sie ist möglich!

393. Sind die Blattern eine nothwendige Krankheit, und gehören sie zur eigenthümlichen Natur des Menschen?

Nein; da vor zwölf hundert Jahren die Menschen in Europa ganz und gar keine Blattern hatten, und doch gesund und wohl waren; so sind die Blattern keine nothwendige Krankheit, und so gehören sie auch nicht zur Natur des Menschen.

(Anm. Das Blatterngift ist wahrscheinlich in Afrika, das auch der Geburtsort und das Vaterland der Pest ist, vor ungefähr vierzehn hundert Jahren zuerst entstanden, und es hat sich, durch die Ansteckung von einem Menschen zum andern, nach und nach

über

über die ganze Erde, am spätesten über weit entlegene Länder, verbreitet. 1518 wurde das Blatterngift aus Spanien zuerst nach Westindien, und einige Jahre später durch einen Gefährten des Pamphilo Narvaez nach Südamerika; in vorigen Jahrhundert nach Ostindien, und nach Nordamerika; 1702 nach Canada, 1733 aus Dänemark nach Grönland; und vor wenig Jahren durch Engländer nach Neuholland in Australien gebracht. Vor dieser Zeit hatten die unzähligen Menschen dieser Länder und Welttheile keine Blattern, und sie waren ohne Blattern gesund.

394. Können die Blattern nicht vielleicht zur Reinigung des Körpers und zur Gesundheit dienen?

Nein; ungesunde, kranke Kinder überstehen die Blattern oft besser und leichter, als gesunde; und es streitet gegen die Vernunft, daß eine zufällige Krankheit, die den zwölften Menschen tödtet, und die so viele Menschen ungesund, blind, taub, schwindsüchtig und lahm macht, zur Gesundheit dienen sollte.

395. Wodurch bekommt der Mensch die Blattern?

Durch die Ansteckung. Wie der menschliche Körper die Fähigkeit hat, die Pest, den Aussatz und den bösen Grind zu bekommen, so hat er sie auch, die Blattern zu bekommen: er bekommt bey dieser Fähigkeit, oder Möglichkeit, die Blattern aber nur wirklich, wenn er vom Blatterngift so berührt wird, daß dieß Gift ihn ansteckt. *)

*) Unsere Häuser haben die Fähigkeit, in Brand zu gerathen; sie gerathen aber nur wirklich in Brand, wenn sie von einem brennenden Körper so berührt werden, daß er sie anzündet. Unsere Häuser suchen wir gegen Feuersgefahr zu sichern: warum nicht unser Leben gegen die Blattern? weil wir es aus Unwissenheit bis jetzt nicht wollten!

396. Ist es nothwendig, daß der Mensch von Blatterngift so berührt werde, daß es ihn ansteckt?

Nein; es ist eben so wenig nothwendig von Blattern, als von Pest- oder bösen Grinds-Gift berührt und angesteckt zu werden.

397. Kann man die Blattern auch von selbst, durch besondere Lebensart, Essen und Trinken, Wind und Wetter bekommen?

Nein; man bekommt sie einzig und allein durch die Ansteckung, oder Mittheilung des Blatterngifts

398. Worin ist das ansteckende Blatterngift enthalten?

Im Blattereiter, er sey flüssig oder trocken; und dieser Eiter ist es, dessen Gift ansteckt *).

*) Das im Blattereiter enthaltene Gift befindet sich, entweder unmittelbar am Blatternkranken, oder mittelbar an andern Menschen und Sachen, die vom Blattereiter eines Kranken sind verunreiniget und vergiftet worden; kommt man mit dem Blatterngifte des ersten, oder der letzten in Berührung, so kann man angesteckt werden.

399. Kann die Luft nicht auch ausgedünsteten Blattereiter, der ansteckt enthalten?

In freyer Luft zerstört sich das Blatterngift; in eingeschlossener Stubenluft aber, die voll von faulen, giftigen Blatternausdünstungen ist, können diese giftigen Ausdünstungen vielleicht anstecken.

400. Kann die freye Luft die Blattern von einem Hause zum andern, von einem Orte zum andern bringen?

Nein; das kann nicht geschehen. Selbst die Pest wird durch die freye Luft nicht weiter verbreitet.

401. Wie verbreitet sich eine Blatternseuche von einen Ort, wie verliert sie sich, und wie kömmt sie wieder?

Im Anfange ist gewöhnlich nur Ein Mensch des Orts von fremdem Gifte angesteckt worden; dieser Eine oder Erste steckt in seinem Orte Einige an, diese Einigen stecken Mehrere, diese Mehreren Viele, und diese Vielen fast Alle an; alsdann verliert sich Gift und Seuche; und erst nach vier, fünf, sechs, oder mehreren Jahren entsteht durch fremdes Blatterngift wieder eine neue Seuche.

*) Im April 1788 wurde von Buttstadt Blatterngift zum Einimpfen nach Weimar gebracht; im May wurden viele Kinder eingeimpft; im Junius waren Einige zufällig an den Blattern krank

krank; im Jul. ungefähr 26, im Aug. 26, im Sept. 169, im Oct. 260, im Nov. 130, im Dec. 39; und von diesen 650 Blatternkranken starben 50. C. W. Hufeland.

Einzelne Pockenkranke, sagt der Professor J. C. W. Junker, waren 1791. in unserer Stadt Halle, schon im April. Erst im May aber würde die Seuche merklich, und nahm immer mehr überhand. Am meisten wüthete sie in den Monaten Julius, Augustus und September, vorzüglich im August. Mit dem Jahre 1791 nahm sie hierauf immer mehr ab. (Die letzten 6 Kranken waren in zwey Vorstädten.) Im August war es nichts seltenes, daß in einem Nachmittage 12 und mehrere Pockentodte begraben wurden. Wo man nur hinsah, traf man entweder auf Veranstaltungen zu Begräbnissen, oder auf weinende Gesichter, oder auf Eltern, die ein ähnliches Schicksal in Rücksicht der Ihrigen noch zu fürchten hatten. Bey Tausenden wurde das häusliche Glück unterbrochen, bey Hunderten auf kürzere oder längere Zeit gänzlich zerstört; bey Einigen auf immer.

402. **Wo kam das Gift her, das den ersten Kranken des Orts ansteckte?**

Von Blatternkranken fremder, gewöhnlich nahgelegener, Oerter.

403. **Durch wen entstand die Seuche des Orts?**

Durch den, oder die ersten Blatternkranken des Orts.

404. **Verbreitet sich zuweilen eine Seuche nicht auf einmahl, oder plötzlich über einen Ort?**

Nein; dieß ist wider die Erfahrung; im Anfange sind immer nur einige wenige Menschen von fremdem Gifte angesteckt, und von diesen Wenigen verbreitet sich das Gift nach und nach, auf Alle *).

*) Auch die Aerzte Sarcone und Gatti bestätigen die allgemeine Erfahrung, daß jede Blatternseuche langsam durch einige, wenige Kranke, nicht aber auf einmahl, entstehe.

405. **Wenn man an einem Orte es jedesmahl verhütete, daß die ersten wenigen Blatternkranken die Gesunden nicht ansteckten; was würde das zur Folge haben?**

Daß nie eine Blatternseuche an diesem Orte entstünde, und daß die allermehrsten Menschen vor den Blattern gesichert wären *).

*) Hätte man z. B. 1791. in Halle ein Blatternhaus gehabt, und hätte man die wenigen Menschen, die von Blatterngift aus den um-

umliegenden Oertern wären angesteckt worden, und deren Zahl sich höchstens auf 20 bis 30 würde belaufen haben, von der Gemeinschaft der Gesunden abgesondert; so würde man folglich 2125 Menschen von der schrecklichsten Krankheit, 280 von Leibesgebrechen, 7 von der Blindheit und 427 von dem schmählichsten Tode errettet haben.

406. Wer könnte es verhüten, daß nicht einige wenige Menschen eine Blatternseuche, und mit ihr Jammer und Tod, über eine ganze Gemeinde und über hülflose Kinder brächten?

Die Obrigkeit *).

*) Jeder Blatternkranke, der in öffentlicher Gemeinschaft mit den Gesunden lebt, setzt durch sein ansteckendes Gift das Leben vieler hundert Menschen in die größte Gefahr; er stört also die öffentliche, allgemeine Sicherheit, und die Obrigkeit hat das Recht, jeden Blatternkranken abzusondern.

407. Wie könnte die Obrigkeit es verhüten?

Wenn sie Blatternhäuser errichtete; Vorsichtsregeln, sich und andere vor der Ansteckung der Blattern zu hüten, *) bekannt machte; und das Gesetz gäbe, jeden Blatternkranken von der Gemeinschaft der Gesunden in die errichteten Blatternhäuser abzusondern.

*) Durch die Vorsichtsregeln muß so viel möglich verhütet werden: daß die Menschen innerhalb des bestimmten Bezirks des Blatternhauses, von Blatternkranken ausserhalb desselben, nicht angesteckt werden; und sind einige wenige Menschen, aus Vernachlässigung der Vorsichtsregeln, angesteckt worden, so können diese sich alsdann nicht beschweren, wenn die Obrigkeit, der öffentlichen, allgemeinen Sicherheit wegen, sie von der Gemeinschaft der Gesunden in die vorläufig errichteten Blatternhäuser absondert.

408. Was müßte sie weiter thun?

Sie müßte auf das sorgfältigste für die Heilung, und für die Wartung und Pflege der, ins Blatternhaus abgesonderten, Kranken sorgen; und auf das vorsichtigste verhüten, daß von diesen Kranken kein Blatterngift sich verbreite, und die Gesunden nicht anstecke.

409.

409. Könnten die Blatternkranken nicht in ihren eigenen Häusern von der Gemeinschaft der Gesunden abgesondert werden, und könnte man auf diese Art die Verbreitung des Blatterngiftes nicht verhüten?

Nein; das ist in den mehrsten Fällen unmöglich auszuführen, und hundertmahl schwerer, als die Absonderung in besondere Blatternhäuser, in denen die genaueste Ordnung, Reinlichkeit und Vorsicht herrscht.

*) Die Obrigkeit kann sich auch nicht darauf verlassen, daß Menschen, die gegen sich selbst unvorsichtig waren, gegen andere vorsichtig seyn sollten.

410. Hat man Beyspiele, daß die Obrigkeiten Menschen, die ansteckende, bösartige Krankheiten hatten, von den Gesunden in Krankenhäuser absonderten?

Ja; man hat Pestkranke und Aussätzige, letztere in besondere Häuser, die man Lazarethe *) oder Siechenhäuser nannte, von den Gesunden abgesondert; und man hat dadurch die Pest und den Aussatz ausgerottet.

*) Im 13ten Jahrhunderte hatte Europa 19,000, im Jahre 1215 hatte Frankreich allein mehr als 2,000, Lazarethe für Aussätzige.

411. Finden wir nicht auch schon in den ältesten Zeiten Gesetze über die Absonderung ansteckender Kranken?

Ja; 3 B. Moses 13, 46. heißt es: und so lange das Mahl des Aussatzes an ihm ist, soll er unrein seyn, allein wohnen, und seine Wohnung soll ausser dem Lager seyn.

412. Hat man auch schon Beyspiele, daß Blatternkranke, um die Ansteckung zu verhüten, von der Gemeinschaft der Gesunden abgesondert wurden?

Ja; in ganz Neu-England *), das in Nordamerika liegt, und zehnmahl hundert tausend Menschen hat, werden die Blatternkranken in Blatternhäuser abgesondert **).

*) Unter Neu-England versteht man die 4 freyen Staaten: Neu-Hampshire, Massachusets-Bay, Rhode-Island, und Connecticut.

**) Auch in St. Domingo, wie der Arzt Lafosse bezeugt.

413. Und was sind die Folgen davon?

Daß man in ganz Neu-England nichts von Blatternseuchen und ihren Verheerungen weiß; nur einzelne, wenige Menschen werden dann und wann von fremdem Gifte angesteckt; da sie aber gleich abgesondert werden, so entstehen in diesem großen Lande niemahls Blatternseuchen, und sehr wenige Menschen haben daselbst die Blattern gehabt *).

*) Die amerik. Aerzte B. Waterhouse, u. D. Ramsay bezeugen es.

414. Was ist also der Entzweck der Blatternhäuser?

Die ersten *) Blatternkranken in diese Häuser von den Gesunden abzusondern, und dadurch die Menschen und Völker vor Blatternseuchen zu bewahren.

*) Jeder Blatternkranke ist in Rücksicht aller nachfolgenden Blatternkranken der Erste.

415. Zu welcher Zeit muß das Blatternhaus einer Gemeinde nothwendig errichtet werden?

Wann keine Blattern in der Gemeine sind.

416. Könnte man es nicht errichten, wenn schon viele Menschen des Orts an den Blattern krank wären?

Dann würde es zu spät, und die Absonderung vieler Kranken würde äußerst schwer seyn.

417. Muß jede Stadt und jedes Dorf ein Blatternhaus haben?

Nein; nur jede Stadt muß ein Blatternhaus haben, und die umliegenden Dörfer müssen darzu gerechnet werden.

418. Werden viele Kranke in diese Blatternhäuser kommen?

Nein; es werden nur sehr wenige und einzelne Blatternkranke dann und wann hineinkommen.

419. Werden denn nach Errichtung der Blatternhäuser nicht alle Menschen die Blattern bekommen?

Nein; statt daß bis jetzt beynahe jeder Mensch von den Blattern angesteckt wird, so wird nach

Absonderung der ersten Kranken nur der tausendste und künftig gar kein *) Mensch angesteckt werden.

*) Wenn nähmlich, wie es gewiß geschehen wird, weit und breit die Blattern verhütet und ausgerottet sind.

420. Müssen die Blatternhäuser groß und weitläufig seyn?

Nein; es ist hinreichend, wenn sie Raum und Anstalten für zehn Kranke haben.

421. Werden die Blatternhäuser nicht sehr kostbar seyn?

Nein; da nur sehr selten und sehr wenige Kranke hineinkommen, und viele tausend Menschen zu den Kosten beytragen werden; so werden die Kosten für jeden einzelnen Menschen sehr gering seyn.

422. Und da bis jetzt beynahe jeder Mensch, nach Errichtung der Blatternhäuser aber wohl nur der Tausendste und künftig gar Keiner die Blattern bekömmt: und statt daß jetzt der Zwölfte, künftig kaum der Zehntausendste und bald gar Keiner an den Blattern stirbt, was folgt daraus in Rücksicht der Kosten?

Daß die Menschen durch die Blatternhäuser tausendmahl weniger Kosten haben werden, als sie jetzt haben *), und künftig gar keine.

*) Im Jahr 1787 tödteten die Blattern in Berlin 1,077 Menschen, und 10,000 waren wohl daran krank. Für die bloßen Begräbnißkosten von 1,077 Menschen hätte man Ein oder zwey Blatternhäuser errichten, und durch Absonderung der Ersten Kranken hätte man beynahe 10,000 Menschen vor dieser so schrecklichen Krankheit bewahren, und beynahe 1,077 Menschen das Leben retten können.

423. Werden im Anfange Aeltern sich nicht weigern, ihre Kinder in das Blatternhaus zu bringen?

Im Anfange kann es aus Irrthum vielleicht geschehen; da sie aber bald einsehen werden, daß für die Kranken im Blatternhause eben so gut, wo nicht besser, als im älterlichen Hause gesorgt werde; und daß durch die Absonderung einiger, weniger Kranken viele hundert, ja tausend Menschen vor

den Blattern bewahrt werden, so werden sie die Gesetze der Obrigkeit ohne Weigerung befolgen *).

*) Von den Veranstaltungen auf der Insel Rhode-Island in Nordamerika, wo die Blatternkranken auf eine nahgelegene Insel, Coasters Harbour, gebracht werden, sagt der Doctor Benjamin Waterhouse: „die Furcht vor dieser „Krankheit macht, daß das Volk sie mit Vergnügen befolgt. „Ein Fremder wird vielleicht glauben, daß dieses nicht so „gewissenhaft erfüllt werden könnte, ohne dem Volke Ge„walt anzuthun; aber dieß ist nicht der Fall. Denn die „einhellige Stimme des Volks und der Obrigkeit giebt die„ser Anordnung die gewünschte Wirkung, so daß sie mehr „eine Volks-Gewohnheit zu seyn scheint, als eine Ein„schränkung durch Gesetze.“

424. Ihr sagtet vorher, daß in Deutschland jährlich siebenzig tausend Menschen von den Blattern getödtet würden; wessen Alters sind diese Menschen?

Größtentheils kindlichen Alters.

425. Können Kinder sich helfen, und Anstalten machen, die Ansteckung der Blattern von sich abzuwenden?

Nein; Kinder sind hülflose Geschöpfe.

426. Wer kann den Kindern helfen?

Die Aeltern *) und die Obrigkeiten.

*) „Thiere hungern und dürsten lieber, und entbrechen sich „den Schlaf und alle Bequemlichkeit, ja, sie schonen ihr „Leben nicht, um nur ihre Jungen (die sie so reinlich hal„ten) nicht zu verwahrlosen. Dieses stimmt mit der Erhal„tung mehrerer Lebendigen überein. Denn durch die Näh„rung und Beschützung der Aeltern, oder der Mutter, wird „nur ein jedes einzelne Thier erhalten; an der Pflege und „Wartung der Brut aber liegt die Erhaltung des ganzen Ge„schlechts und aller Nachkommen.“ H. S. Reimarus über die Triebe der Thiere. §. 74.

427. Was folgt in Rücksicht der Blattern aus der Hülflosigkeit der Kinder, und der, den Aeltern und der Obrigkeit obliegenden, Pflicht, den Kindern zu helfen?

Daß es, um die hülflosen Kinder vor den Blattern zu bewahren, eine heilige, unerlaßliche Pflicht sey, jeden Blatternkranken von der Gemeinschaft der Gesunden in Blatternhäuser abzusondern.

428. Können wir hoffen, daß in einer Stadt, oder in einem Lande der Anfang zur Verhütung der Blattern, durch Absonderung der ersten Kranken in Blatternhäuser, bald werde gemacht werden?

Ja, dieß können wir wohl mit Zuversicht hoffen.

429. Wenn die Obrigkeit einer Stadt oder eines Landes den Anfang gemacht hat, die Blattern zu verhüten: kann man mit Gewißheit voraussehen, daß die Obrigkeiten anderer und der nächstliegenden Länder diesem Beyspiele folgen werden?

Ja; dieß wird gewiß geschehen *).

*) In viel dunklern Zeiten verbreitete sich die Buchdruckerkunst wie ein Lauf-Feuer über Europa: in zwanzig Jahren hatten alle Länder Buchdruckerpressen — und noch geschwinder werden sie Blatternhäuser haben.

430. Und wenn dann so eine Obrigkeit der andern, ein Land dem andern durch ganz Europa folgte, so würde alles Blatterngift erlöschen — die Blattern freuet euch mit mir, meine lieben Kinder! wären ausgerottet — und welche Folgen würde das auf Deutschland und auf Europa haben?

Das Menschengeschlecht wäre von der größten, schrecklichsten Krankheit und von unendlichen Leiden befreyt; es würde jährlich in Deutschland siebenzig tausend, in Europa viermahl hundert tausend Menschen, größtentheils hülflosen Kindern, das Leben gerettet; und das zahlreichere Menschengeschlecht würde sich sehr vervollkommnen.

Anweisung
zur Verhütung und Ausrottung der Blattern.

„Wo ist die Mutter, der nicht in bangevoller Ahndung der „Zukunft der Wunsch aufgestiegen wäre, daß eine gänzliche „Abwendung der Blattern möglich seyn möchte? Wo der „Menschenfreund, dem nicht der bloße Gedanke dieser Mög„lichkeit das Herz heben, und jeden Nerven zu reger Mitwür„kung aufbieten sollte? C. W. Hufeland.

1. Die Vernunft der Menschen und Völker wird durch eine meisterhafte, wohlfeile Volksschrift *): über die

 Natur

Natur und die verheerenden Wirkungen der Blattern; über die Möglichkeit und die Pflicht, die Blattern zu verhüten und auszurotten; über die Kennzeichen derselben, durch gemalte Kupferstiche erläutert; durch welche Vorsichtsregeln jeder Mensch die Ansteckung der Blattern müsse zu verhüten suchen; und daß die öffentliche und allgemeine Sicherheit es zur unerläßlichen Pflicht mache, jeden Blatternkranken von der Gemeinschaft der Gesunden abzusondern: unterrichtet und belehrt.

*) Dieser Volksschrift könnte der Kupferstich eines, an bösartigen Blattern sterbenden, Kindes vorgesetzt werden.

2. Außerhalb und in der Nähe der (jeder) Stadt wird ein Haus, nebst Nebengebäude und Garten, für Blatternkranke errichtet; es wird mit den nöthigen einfachen und reinlichen Hausgeräthen versehen; und ein Aufseher wird dabey angestellt. Alles dieses geschieht, wann keine Blattern da sind; und diese Anstalten werden öffentlich und in den Zeitungen bekannt gemacht.

3. Alle Einwohner der Stadt und der umliegenden Dörfer und Höfe gehören zu diesem Blatternhause.

4. Herrschen Blattern in der Nähe des Orts oder des Landes, wo Blatternhäuser sind, und wo die Absonderung jedes Blatternkranken Gesetz ist; so werden die Menschen dieses Orts oder Landes von der Gefahr öffentlich benachrichtiget und ernstlich ermahnt, durch genaue Beobachtung der Vorsichtsregeln sich und andere vor der Ansteckung der Blattern zu hüten. *)

*) Handel und Wandel werden im geringsten nicht gestöhrt.

5. Wird ein Mensch, er sey jung oder alt, arm oder reich, einheimisch oder fremd, und jedes Religions-Glaubens, im bestimmten Bezirke des Blatternhauses an Blattern *) mehr oder weniger krank; so wird er, ohne alle Nachsicht, dem gegebenen Gesetz gemäß, gleich in das Blatternhaus gebracht.

*) Die Kennzeichen der Blattern sind durch die Volksschrift allgemein bekannt: ist man ungewiß, so muß der Arzt des Blatternhauses es entscheiden.

6. Kommt der Kranke in das Blatternhaus; so

legt

legt er vorher im Nebenhause alle seine Kleider ab, und zieht reinliche Kleider und ein reines Hemd an.

7. Die abgelegten Kleider und das Hemd werden rein gewaschen, und in die freye Luft gehängt.

8. Der Kranke genießt in dem Blatternhause, das unter der Aufsicht eines verständigen und rechtschaffenen Mannes steht, durch angestellte und unterrichtete Wärter, oder Wärterinnen die beste, reinlichste, sorgfältigste Wartung und Pflege, Nahrung und Kleidung, Aufsicht und Unterhaltung, und allen Beystand und alle Hülfe des Arztes und Wundarztes, die bey dem Blatternhause sind angestellt worden *) und die die Oberaufsicht darüber haben.

*) Wenn ein Kranker mehreres Vertrauen zu einem andern Arzte, oder Wundarzte hat, so kann er sich dessen Hülfe bedienen.

9. Jeder Kranke hat im Blatternhause Alles frey.

10. Wer die Blattern sich will einimpfen lassen, muß es im Blatternhause thun; sonst ist es nicht erlaubt.

11. Kein Mensch, der die Blattern nicht gehabt hat, wird in das Blatternhaus gelassen.

12. Auch keiner, der mit Kranken nicht verwandt ist, oder nicht nothwendig mit ihnen zu sprechen hat.

13. Aeltern können ihre Kinder, und Freunde ihre Freunde warten, wenn sie selbst die Blattern gehabt haben, oder sich einimpfen lassen.

14. Kein Mensch darf in das Blatternhaus kommen, und Keiner der darin Wohnenden darf herausgehen, ohne Vorwissen und ohne den ausdrücklichen Erlaubnißschein des Arztes.

15. Alle, die ins Blatternhaus kommen, Kranke zu besuchen, müssen es in Gegenwart des Arztes, Wundarztes, oder Aufsehers thun; und sie dürfen weder den Kranken anrühren, noch sich niedersetzen.

16. Der Arzt und der Wundarzt des Blatternhauses, die die Kranken berühren, müssen die größte Vorsicht beobachten, daß durch sie kein Gift verbreitet werde.

17. Die angestellten Wärter oder Wärterinnen *) des Blatternhauses, auch die Aeltern, die ihre Kinder, und die Freunde, die ihre Freunde warten, dürfen wenig

oder gar nicht, und nicht heimlich aus dem Blatternhause gehen. Wenn sie aber auf den Erlaubnißschein des Arztes ausgehen, so müssen sie jedesmahl vorher in den Bädern des Nebenhauses über dem ganzen Körper sich baden und reinigen; und reine unangesteckte Kleider anlegen.

*) Die vorläufig unterrichteten Wärter und Wärterinnen werden nur dann angestellt, wenn Kranke im Blatternhause sind.

18. Zwanzig oder dreißig Tage nach dem ersten Ausbruche der Blattern, wenn sie vollkommen geheilt sind, und wenn die Haut über dem ganzen Körper und unter den Haaren des Kopfs ganz ohne alle Blattern, Schorfe, oder Geschwüre ist, auf den Gesundheitsschein des Arztes, wird der von den Blattern Genesene — nachdem er vorher in dem Nebenhause vom Kopfe bis zu den Füßen, über dem ganzen Körper und unter den Haaren seines Kopfs, auf das vollkommenste ist gereiniget, gewaschen und gebadet worden, und nachdem er seine beym Eintritte abgelegten, und vollkommen gereinigten Kleider wieder angelegt hat, — in die Gemeinschaft der Gesunden gebracht.

Man lese folgende Schriften: Scuderi Vorschläge zur Ausrottung der Kinderblattern und anderer ansteckenden Seuchen, übersetzt von C. L. Lenz, mit einer Vorrede von Salzmann, Schnepfenthal, 1794. 3 ggr. Versuch über die Pflicht, jeden Blatternkranken von der Gemeinschaft der Gesunden abzusondern, von B. C. Faust, Bückeburg, 1794, 2 ggr. Und F. Gil Anweisung zu einer sichern Methode, die Völker vor den Blattern zu bewahren. Leipzig 1795, 14 ggr.

43) Auch die Masern stammen wahrscheinlich aus Afrika her, und sie wurden vor ungefähr 12hundert Jahren mit den Blattern nach Europa gebracht. Sie sind, wie Pest und Blattern, kein nothwendiges Uebel; und man bekommt sie einzig und allein durch Ansteckung. Sie sind eine sehr böse Krankheit, und tödten viele Menschen. Sie tödteten im Jahre 1751 in Berlin in 18 Wochen 523 Menschen. Sollte man nicht auch die Masern verhüten und ausrotten können?

Ja; man kann die Masern auf eine ähnliche Art, und durch ähnliche Anstalten, wie die Blattern, verhüten und ausrotten; und es ist die Pflicht der Menschen, es zu thun.

XXVII. Von der Ruhr.

432. Zu welcher Zeit herrscht oft die Ruhr.

Im Sommer, und vorzüglich im Herbste.

433. Ist die Ruhr eine böse, gefährliche Krankheit?

Ja, sie ist eine sehr böse Krankheit; und man kann leicht daran sterben, wenn sie verheimlicht, vernachlässigt, oder unrecht behandelt wird.

434. Kommt die Ruhr von reifem Obste?

Nein, reifes Obst verhütet vielmehr die Ruhr.

(Anm. Die Kinder müssen aber kein unreifes Obst, und das reife Obst auch nicht unmäßig und unordentlich essen.)

435. Wie hütet man sich vor der Ruhr?

Wenn man sich sowohl im Herbste, als auch schon im Sommer *), recht vorsichtig vor Erhitzungen und Erkältungen hütet; den Unterleib bey kühler Witterung warm hält; und wenn man reifes, süßes Obst, vorzüglich Weintrauben, und gute Speisen genießt.

*) In heißen Sommer- und Herbst-Tagen sind die Abende oft kalt, feucht und windig; man erhitzt und erkältet sich leicht; und legt dadurch den Grund zu Fiebern und Ruhren.

436. Was muß man weiter beobachten?

Der frische, neue Roggen zum Brod muß recht reif und trocken seyn; und das Brod aus frischem Roggen muß man recht ausbacken, und nicht zu frisch, auch nicht warm essen. Auch frische, unreife Kartoffeln sind schädlich; und das Gemüse und den Kohl, die oft von Mehlthau und Würmern verunreiniget sind, muß man zum Essen sorgfältig reinigen und waschen.

437. Bey der Ruhr sind oft scharfe, gallichte, faule Unreinigkeiten im Magen und in den Därmen: darf man die Ruhr stopfen, und die faulen Unreinigkeiten, von denen die Krankheit oft herkömmt, im Magen und in den Därmen einsperren?

Nein; man darf die Ruhr nicht stopfen, sonst kann man leicht sterben; sondern man muß die

Unreinigkeiten, die gewöhnlich zum Grunde liegen, durch Brechen und Abführen, gleich im Anfange der Ruhr, wegzuschaffen suchen.

438. Was darf man also nicht thun?

Man darf durch Hammelfett, Baumöhl, Gewürze, Pfeffer, Theriak, Wein, oder Branntewein die Ruhr nicht stopfen; sonst kann man dadurch sein Leben leicht verlieren.

439. Was muß man bey der Ruhr, da sie oft ansteckend ist, außerdem beobachten?

Man muß die größte Reinlichkeit beobachten; die Luft der Krankenstube immer frisch und rein erhalten; und die Unreinigkeiten vom Kranken muß man immer sogleich aus der Stube wegschaffen, in ein tiefes Loch schütten, und mit Erde bedecken.

440. Muß man bey der Ruhr einen Arzt brauchen?

Ja, man muß die Hülfe eines Arztes suchen, und zwar gleich im Anfange der Ruhr, wo sie gewöhnlich leicht und bald zu heilen ist.

(Zerrenners Volksbuch 2 Th. S. 212.)

XXVIII. Vom Verhalten nach Krankheiten.

441. Wie muß man sich nach überstandenen schweren Krankheiten verhalten?

Man muß sich sehr ordentlich und mäßig im Essen und Trinken halten; leichte, nahrhafte Speisen genießen; sich nicht zu bald Wind und Wetter aussetzen; und man muß die Ursachen, durch die man krank geworden ist, sorgfältig vermeiden, um nicht wieder aufs neue und oft gefährlicher, als das erstemahl, krank zu werden.

442. Darf man bald wieder an schwere Arbeit gehen?

Nein; man muß sich erst recht wieder erhohlen, ehe man an die Arbeit geht.

XXIX. Von Kranken-Anstalten.

443. Liebe Kinder! wenn man bedenkt: daß so unzählig viele Menschen nicht wohl und nicht glücklich, sondern krank und elend sind: und daß diese unzählige kranke, unglückliche Menschen nicht arbeiten, und nicht ihr und ihrer Nebenmenschen Wohl thätig fördern, sondern für sich arbeiten lassen, und ihren Nebenmenschen Kummer, Sorgen und Mühe machen: so muß man gestehen, daß Krankheiten, sowohl für jeden der unzähligen Kranken, als für das ganze Menschengeschlecht eines der größten Uebel, und eines der größten Hindernisse der menschlichen Glückseligkeit sind. Wie könnten die Menschen sich helfen?

Durch folgende zwey Stücke:

1. Daß alle Menschen, und vorzüglich die Kinder, über die Beschaffenheit des menschlichen Körpers und die Erhaltung der Gesundheit unterrichtet, und daß so die Gesundheit der Menschen erhalten, und Krankheiten, so viel nur immer möglich verhütet würden. Und

2. daß alle Kranke die beste Wartung und Pflege, und allen Beystand und alle Hülfe eines Arztes und Wundarztes erhielten.

444. Erhalten alle Kranke die nöthige Wartung und Hülfe?

Nein, die wenigsten Kranken erhalten sie.

445. Was sind die Ursachen, daß so viele Menschen die nöthige Wartung und Hülfe nicht erhalten?

Die Unwissenheit, die Armuth und das Elend so vieler Menschen; die schlechten, ungesunden Wohnungen; der Mangel an reiner Luft; die Unreinlichkeit; die schlechten, ungesunden Betten; und weil so viele Menschen oft zu arm sind, einen Azt, oder Wundarzt, und die Arzneyen zu bezahlen.

446. Ja, liebe Kinder, da habt ihr Recht. Durch diese Umstände werden Krankheiten nicht allein sehr gefährlich und tödtlich und das größte Elend für den Kranken und seine arme, durch die Arbeit seiner Hände zu ernährende, Familie; sondern sie werden auch ansteckend, und das Elend, welches Krank-

Krankheiten über Menschen und Menschengeschlecht bringen, erreicht die höchste Stufe. Was müßten die Menschen, so lange des Elends auf der Erde noch so viel ist, für das Wohl ihrer armen, kranken Brüder also thun?

Sie müßten Krankenhäuser erbauen, und dafür sorgen; daß arme, kranke Menschen, entweder in diesen Krankenhäusern, oder, was oft besser ist, in ihren eigenen, reinlichen Wohnungen, die beßte Wartung und Pflege, und zugleich alle Hülfe und allen Beystand eines sehr verständigen und rechtschaffnen Arztes und Wundarztes, Arzneyen und Nahrung unentgeldlich, oder gegen sehr geringe Bezahlung erhielten.

447. Warum sollten das die Menschen thun?

Weil es ihre Pflicht ist *).

*) Ja, liebe Menschen, es ist eure Pflicht: euren armen, kranken, unglücklichen Brüdern Tempel zu bauen. Wir Menschen allesammt sind ja Kinder des Allgütigen, der die Liebe zum Gesetz machte: und der Tempel, den ihr euren Brüdern baut, wird auch ein Tempel Gottes seyn.

448. Und welchen Nutzen würden diese Anstalten haben?

Durch diese Kranken-Anstalten würde das Elend der Menschen gar sehr vermindert, und ihre Glückseligkeit gar sehr vermehrt werden.

Zusatz. Aus Beckers Noth- und Hülfsbüchlein, müssen die Kinder auch vorzüglich über folgende Punkte 1) was man thun muß, daß bey scheinbaren Sterbefällen, Menschen, die nur den Schein des Todes haben, nicht lebendig begraben werden K. 41-44. S. 13-31. 2) über die Gifte K. 5 bis 9. S. 82-100. 3) vom Obste und dessen Nutzen K. 10. S. 100-108. 4) von der Beschaffenheit des menschlichen Leibes und der Kunst, alt zu werden K. 39. 40. S. 307-331. 5) was man thun muß, um Verunglückte zu retten K. 45-48. S. 331-359. 6) von Gewittern K. 52 S. 375-381, und aus Seilers Lesebuch S. 410 bis 431 fleißig unterrichtet werden.

(Anm. Das S. 20. angenommene Maaß ist Schaumburgisch. Der Schaumb. Fuß ist 1295/1440 Par. Fuß.)
Seite 59 Zeile 8 statt zwölf muß heißen zehn.

Von Vervollkommnung der Gesundheit.

Die Gesundheit der Menschen wird vollkommner werden!

Wenn gesunde, starke Menschen sich nur mit gesunden, starken Menschen ehelich verbinden, und ein neues Menschengeschlecht, voll von Gesundheit und Stärke, zeugen werden. Von gesunden, starken Aeltern gezeugt zu seyn: ist der Grund und die erste, wichtigste und nothwendigste Haupterforderniß zu einer wahren, bis ins höchste Alter ausdaurenden, Gesundheit.

Wenn der Säugling, und das Kindlein die Liebe und die Sorgfalt der verständigen, tugendhaften Mutter im höchsten Grade geniesen; und wenn die Kinder männlichen und weiblichen Geschlechts, ohne Unterschied, in die einförmige, freye Kinder-Kleidung gekleidet, in Gesellschaft mit Kindern in freyer Luft als selbstständige, mit freyem Willen und mit Rechten begabte Wesen leben, und den Körper durch Bewegung und Uebung, die Vernunft durch Sinneserfahrungen bilden werden. Das ist die zweyte Haupterforderniß zu einer wahren, dauerhaften Gesundheit.

Und wenn der Körper nach dem eilften Jahre, oder nach vollendetem Abzahnen der Milch-Zähne, durch Leibesübungen und körperliche Spiele wird stark gemacht werden. Das ist die dritte Haupterforderniß.

Von den Zähnen des Menschen.

Die Zähne bestimmen durch ihre Zahl und ihre Stärke die Menge und Festigkeit der Speisen, die Ernährung des Körpers, und zum Theil auch die Gesundheit und Stärke des Menschen.

In der Kindheit und Jugend, bis zum männlichen Alter geschehen die merkwürdigsten Veränderungen, sowohl in der Zahl, als in der Stärke der Zähne. Mit diesen Veränderungen der Zähne stehen in genauem Verhältnisse die vorzüglichsten Veränderungen und Entwickelungen der Kräfte im Menschen. Mit der Zahl und Stärke der Zähne sollte also die Erziehung des Menschen (die vernünftige Beförderung der Entwickelung der menschlichen Kräfte) genau übereinstimmen. Die Zähne könnten und sollten der Erziehung zum Merkmahle, oder Kennzeichen dienen.

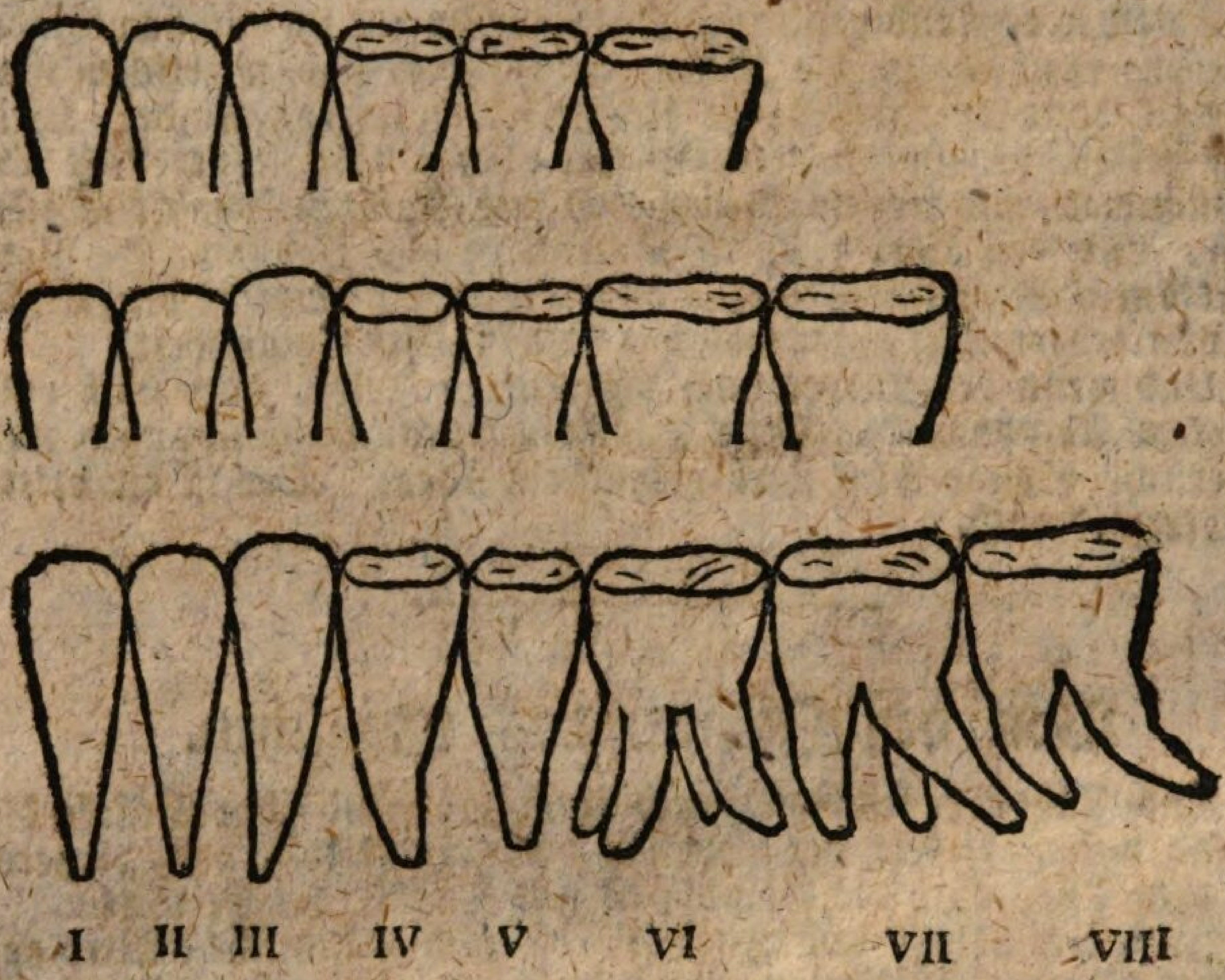
Vom Anfange des siebenten, bis zum Ende des eilften Jahrs fallen die zwanzig Milch-Zähne des Kindes, nach und nach, aus, und sie werden von zwanzig Bleibenden-Zähnen ersetzt.

Im siebenten Jahre brechen die Bleibenden-Zähne VI, im sechszehnten oder achtzehnten die Bleibenden-Zähne VII, im zwanzigsten oder vier und zwanzigsten die Bl. Zähne VIII, hervor.

Der Zahl nach sollten die Bleibenden-Zähne bis ins späteste Alter ausdauern. Nur die Kronen der Zähne reiben sich durch das Kauen nach und nach ab.

A. Milch=Zähne.

Jede dieser vier Zahnreihen stellt nach den verschiedenen Lebensaltern den 4ten Theil der Zähne vor. Nähmlich: jeder Zahn ist in jeder Zahnlade gepaart (z. B. 2 Eckzähne), also in beyden Zahnladen sind 2 Paar oder 4 gleiche Zähne (z. B. 4 Eckzähne, 4 Zähne Nro. 3 oder III) vorhanden.



B. Bleibende=Zähne.

Die erste oder oberste Reihe sind die Milchzähne, die folgenden drey Reihen sind die Bleibenden-Zähne des Menschen.

Die erste Reihe sind die Zähne des Kindes. 20 Milch=Zähne. (Entwickelung der körperlichen Kräfte, Sinnlichkeit, Unschuld.)

Die 2te des Knaben und des Mädchen. 24 Bleibende=Zähne. (Bildung der körperlichen Kräfte, Verstand, sittliche Unschuld.)

Die 3te des Jünglings und der Jungfrau. 28 Bleibende=Zähne. (Vervollkommnung des Körpers, Entwickelung des Geschlechts, der Vernunft und der Sittlichkeit.)

Die 4te des Mannes und des Weibes. 32 Bleibende=Zähne. (Vollkommner Körper, Arbeit, Fortpflanzung, Vernunft, Tugend, Religion.)

I (1), II (2), sind zwey Schneide=, III (3) Ein Eck= oder Augen=, und IV (4), V (5), VI, VII, VIII Backen=Zähne, beym Manne, fünf, beym Kinde zwey, auf jeder der vier Seiten.

Die Ordnung und die Perioden des menschlichen Lebens.

I. Frucht. (von gesunden Eltern gezeugt)

II. Säugling.

a) Ausbrechen der Milch-Zähne in beyden Zahnladen.

Monat	M-Z	1	2	3	4	5	
8	2	2	=	=	=	=	
10	4	4	=	=	=	=	III. Kindlein.
12	8	4	4	=	=	=	
16	12	4	4	=	4	=	
20	16	4	4	4	4	=	
24	20	4	4	4	4	4	

b) Vollständige Milch-Zähne in beyden Zahnladen.

Jahre	M-Z	1	2	3	4	5	
3 bis 7.	20	4	4	4	4	4	IV. Kind.

c) Ausfallen der Milch-Zähne und Ausbrechen der Bleibenden-Zähne in beyd. Zahnl.

Jahr	M-Z	Bl-Z	1	2	3	4	5	I	II	III	IV	V	VI	
7	18	4	2	4	4	4	4	=	=	=	=	=	4	
8	14	8	=	2	4	4	4	4	=	=	=	=	4	
9	10	12	=	=	4	2	4	4	4	=	=	=	4	*)
10	6	16	=	=	4	=	2	4	4	=	4	=	4	
11	2	20	=	=	2	=	=	4	4	=	4	4	4	
12	=	24	=	=	=	=	=	4	4	4	4	4	4	

*) V. Lehrling.

d) Bleibende-Zähne in beyden Zahnladen.

Jahre	Bl-Z	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
12 bis 16 od. 18	24	4	.	4	4	4	4	=	=	VI. Knabe, Mädchen.
16 od. 18 bis 20 od. 24	28	4	4	4	4	4	4	4	•	VII. Jüngl. Jungfrau.
20 od. 24 bis zum Greise.	32	4	4	4	4	4	4	4	4	VIII. Mann Weib.

IX. Greis.

X. Tod.

Man lese mein Buch: Die Perioden des menschlichen Lebens. Mit einem Kupfer. Berlin, bey J. F. Unger. 1794.

In-

I. Von der Gesundheit.

		Seite
1.	Von der Gesundheit, ihrem Werthe und der Pflicht, sie zu erhalten	8
2.	Von der Lebensdauer und den Kennzeichen der Gesundheit	12
3.	Von der Beschaffenheit des menschl. Körpers	15
4.	Von der Wartung und Pflege kleiner Kinder	17
5.	Von der körperlichen Erziehung der Kinder	22
6.	Von der Kleidung der Kinder	26
7.	Von der Luft	33
8.	Von der Reinlichkeit, vom Waschen und Baden	37
9.	Von Nahrungsmitteln	40
10.	Von Getränken	47
11.	Vom Weine	49
12.	Vom Branntweine	51
13.	Vom Tobacke	53
14.	Von der Bewegung und Ruhe	53
15.	Vom Schlafen	55
16.	Von den Wohnungen der Menschen	58
17.	Von Erhitzungen und Erkältungen	60
18.	Von Erhaltung einzelner Theile des menschlichen Körpers	63
19.	Von der Schönheit und Vollkommenheit des menschlichen Körpers	67

II. Von Krankheiten.

20.	Von Krankheiten, Aerzten und Arzneyen	70
21.	Vom Verhalten in Krankheiten und Fiebern	75
22.	Von allgemeinen und besondern Krankheiten	83
23.	Von ansteckenden Krankheiten	84
24.	Von den Blattern oder Pocken	87
25.	Von den Masern	90
26.	Von Ausrottung der Blattern und Masern	91
27.	Von der Ruhr	105
28.	Vom Verhalten nach Krankheiten	106
29.	Von Kranken-Anstalten	107

Von Vervollkommnung der Gesundheit	109
Von den Zähnen des Menschen	109
Die Ordnung und die Perioden des menschlichen Lebens.	111.

Seite
8
12
15
17
22
26
33
37
40
47
49
51
53
53
55
58
60
63
67
70
75
83
84
87
90
91
95
96
7

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Faust, Bernhard Christoph

Gesundheits-Katechismus zum Gebrauche in den Schulen und beym häuslichen Unterrichte

Leipzig 1795

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.845
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11106809-3